کسی بھی سی کارڈ سنٹر سے

Urdu

NHS Lanarkshire

C Card

FREE CONDOMS NO FUSS

مزید معلومات: ۰۲۱٦ ۳۰۳ ۰۳۰۰

www.lanarkshiresexualhealth.org

نوٹ: یہ کتابچہ ترجمہ کیا گیا ہے لیکن خدمات انگریزی میں ہیں (آپ مترجم کے لئے کہہ سکتے ہیں)

کلینک میں وقت لینے کیلئے: ۰۲۵۱ ۳۰۳ ۰۳۰۰

کلینک ٹیکسٹ فون: ۰۷۸۲٦ ۸۷۳۱۹۰

(سماعت / بولنے سے محروم افراد کے لئے)

۰۳۰۰ پر کال کا خرچ ۰۱ یا ۰۲ سے شروع ہونے والے نمبروں کے برابر ہونا چاہئے

ڈاک کے ذریعہ بھی دستیاب ہے

C Card FREE CONDOMS NO FUSS BY POST

تفصیلات کے لیے اندر دیکھیں

اپنے کنڈوم کا انتخاب کریں

کارڈ پر دائیں باکس پر ٹک کرکے آپ کیا چاہتے ہیں اس کا انتخاب کریں۔ ذیل میں ۱۰ انتخاب ہیں، **پلس چکنائی۔**

- EXT **اضافی:** اوسط کنڈوم سے موٹا۔ چکنائی (لبریکینٹ) کے ساتھ فراہم کیا۔
- FLA **ذائقہ دار:** منہ کے ذریعے جنسی عمل کے لئے استعمال کیا جا سکتا ہے۔
- SEN **حساس:** ایک باریک، اضافی باریک کنڈوم۔
- NAT **قدرتی:** لیٹیکس کنڈوم۔
- LAT **لیٹیکس- فری:** لیٹیکس یا ربڑ سے الرجی والے لوگوں کے لئے۔
- INT **اندرونی:** یہ ایک عورت کی شرمگاہ کے اندر جاتے ہیں۔ لیٹیکس سے پاک بھی۔
- VAR **اقسام:** کنڈوم کا انتخاب۔ ایک مفید اسٹارٹر پیک، اگر آپ نہیں جانتے کہ کون سے کنڈوم کا انتخاب کرنا چاہیے۔
- TRI **ٹریم:** مختصر لمبائی کے کنڈوم۔
- LAR **بڑا:** لمبی لمبائی کے کنڈوم۔
- BLK **سیاہ-**رنگ کے، بڑے کنڈوم۔
- LUB **چکناہٹ والے**

نوٹ: اگر آپ وہ چاہتے ہیں جو اسٹاک میں نہیں ہے تو، پوچھیں کہ اگلی ترسیل کب ہوگی یا دوسرا مرکز کہاں تلاش کرنا ہے۔

لانارکشائر جنسی صحت کی ویب سائٹ پر جانے کے لئے آپ اس QR کوڈ کو موبائل فون کیمرے پر اسکین کرسکتے ہیں

لنکاشائر میں خدمات

معلومات / کلینک کے اوقات: www.lanarkshiresexualhealth.org

سی کارڈ

آن لائن مراکز تلاش کریں یا کال کریں: **۰۲۱٦ ۳۰۳ ۰۳۰۰**

(سوموار سے جمعرات تک: صبح ۸ بجے سے شام ۴٫۴۵ بجے، جمعہ: صبح ۸ بجے سے شام ۴ بجے یا جوابی فون)

جنسی صحت کے کلینک

پہلے GUM / خاندانی منصوبہ بندی کے نام سے جانا جاتا تھا۔

مقررہ ملاقات اور تفصیلات: **۰۲۵۱ ۳۰۳ ۰۳۰۰**

ٹیکسٹ فون (سماعت / بولنے سے محروم): **۰۷۸۲٦ ۸۷۳۱۹۰**

(لائنز: سوموار – جمعرات تک: صبح ۸ بجے سے شام ۴٫۴۵ بجے، جمعہ: صبح ۸ بجے سے ۳٫۴۵ بجے تک۔ کھولنے کے اوقات میں کسی بھی تبدیلی کے لئے ویب سائٹ چیک کریں)

ینگ پیپل کلینکس (YP/ +YP)

۲۰ سال اور اس سے کم عمر کے لئے۔ واک ان، کسی مقررہ ملاقات کی ضرورت نہیں - معلومات: **۰۲۵۱ ۳۰۳ ۰۳۰۰** (اوقات کار مندرجہ بالا کے مطابق)

لانارکشائر ایچ آئی وی، ایڈز اور ہیپاٹائٹس سینٹر

مونک لینڈز ہسپتال: **۵۲۳۳۵، ۵۲۳۳۳ ۰۱۲۹۸**

سوموار - جمعہ: صبح ۹ بجے سے شام ۴٫۳۰ بجے (صرف مقررہ ملاقات)

دیگر مفید ہیلپ لائنز / ویب سائٹس

قومی جنسی صحت لائن: ۱۲۳، ۱۲۳ ۰۳۰۰ (سوموار سے جمعہ: صبح ۹ بجے - رات ۸ بجے، ہفتہ اور اتوار: صبح ۱۱ بجے سے شام ۴ بجے)

ٹی ایچ ٹی (THT) (ٹیرنس ہگنس ٹرسٹ): www.tht.org.uk ۱۲۲۱ ۸۰۲ ۰۸۰۸ (پیر سے جمعہ: صبح ۱۰ بجے سے شام ٦ بجے)

LGBT ہیلپ لائن سکاٹ لینڈ: www.lgbthealth.org.uk ۰۰۰، ۴۶۴ ۰۸۰۰ (منگل، بدھ اور جمعرات: ۱۲ - ۹ بجے، اتوار: ۱-٦ بجے)

این ایچ ایس ۲۴: www.nhs24.scot، کال ۱۱۱ (۲۴ گھنٹے)

اگر آپ کو کسی دوسرے پرنٹ سائز، زبان یا شکل میں اس کتابچے کی ضرورت ہو تو، براہ مہربانی کال کریں: ۰۲۱٦ ۳۰۳ ۰۳۰۰ یا ای میل:
shwebsite@lanarkshire.scot.nhs.uk

ہیلتھ امپروومنٹ کی طرف سے تیار کردہ، شائع کردہ: اکتوبر ۲۰۲۳، جائزہ: اکتوبر ۲۰۲۵، نظر ثانی شدہ شمارہ: ۰٦

کنڈوم اور سی کارڈ اسکیم

کنڈوم آپ کو **زیادہ تر** جنسی طور پر منتقل ہونے والے انفیکشن سے بچا سکتے ہیں، جن میں سے **کچھ** لانارکشائر میں بڑھ رہے ہیں۔ کنڈوم غیر ارادی حمل کو بھی روک سکتے ہیں، اگر صحیح طریقے سے استعمال کیا جائے۔

سی کارڈ اسکیم آپ کو مفت میں کنڈوم اور چکناہٹ حاصل کرنے کی اجازت دیتی ہے بغیر کسی جھنجھٹ کے۔ آپ کسی بھی سی کارڈ سینٹر اور دیگر عوامی عمارتوں سے سی کارڈ حاصل کرسکتے ہیں۔ آپ کو رجسٹر ہونے یا اپنا نام دینے کی ضرورت نہیں ہے۔

اپنا سی کارڈ کیسے استعمال کریں

اپنے سی کارڈ کا استعمال اس شرمندگی کو بچا سکتا ہے جو آپ کنڈوم مانگتے وقت محسوس کرسکتے ہیں۔

ہدایات:

۱ سی کارڈ کے پیچھے اپنی پسند کے کنڈوم پر نشان لگائیں۔

۲ سی کارڈ سینٹر منتخب کریں (یہ معلوم کرنے کے لئے کہ وہ کہاں ہیں، ۰۲۱۶ ۳۰۳ ۰۳۰۰ پر کال کریں، کیو آر کوڈ اسکین کریں یا www.lanarkshiresexualhealth.org **دیکھیں**)۔

۳ سی کارڈ سینٹر کے استقبالیہ / کاؤنٹر پر، اپنا سی کارڈ حوالے کریں۔

۴ آپ کو اپنے کنڈوم ایک سادہ بیگ میں دیئے جائیں گے (اور اپنے کارڈ کو دوبارہ استعمال کرنے کیلئے واپس لیں)۔

اگر آپ کے پاس سی کارڈ نہیں ہے تو فکر نہ کریں، آپ کو صرف ایک مرکز میں مفت کنڈوم طلب کرنا ہوگا جہاں آپ اسٹیکر دیکھتے ہیں **مفت کنڈوم بغیر کسی جھنجھٹ کے یہاں دستیاب ہیں۔**

C Card

FREE CONDOMS NO FUSS BY POST

سی کارڈ بذریعہ ڈاک

کنڈوم کسی کو بھی لنکا شائر ایڈریس کے ذریعے بھیجے جاسکتے ہیں۔ براہ مہربانی کال کریں: ۰۲۱۶ ۳۰۳ ۰۳۰۰ اور یہاں پیغام چھوڑ دیں یا ای میل: freecondoms@lanarkshire.scot.nhs.uk

چکناہٹ کا استعمال

مقعدی سیکس کے لئے کنڈوم کا استعمال کرتے وقت، ہمیشہ چکناہٹ کا استعمال کریں۔ اگر آپ کو جنسی طور پر تکلیف دہ لگتا ہے تو، چکناہٹ کا استعمال مدد کرسکتا ہے۔ کسی اور قسم کی کریم یا جیلی کا استعمال نہ کریں، جب تک کہ یہ پانی پر مبنی نہ ہو، ورنہ آپ کا کنڈوم پھٹ سکتا ہے۔

اپنے آپ کو اور دوسروں کی حفاظت

سی کارڈ اسکیم اپنے آپ اور دوسروں کا احترام کرنے اور ان کی حفاظت کرنے پر مبنی ہے۔ اسکیم کے صارفین کا اعتماد اور احترام کے ساتھ سلوک کیا جائے گا۔ ہم توقع کرتے ہیں کہ سروس فراہم کرنے والے عملے کے ساتھ بھی اسی احترام کے ساتھ سلوک کیا جائے گا۔ عملے کو یہ حق حاصل ہے کہ وہ کسی بھی ایسے شخص کو کنڈوم دینے سے انکار کریں جو جارحانہ یا توہین آمیز طریقے سے پیش آئے۔

اگر آپ مرد ہم جنس پرست یا دو جنسی میلان رکھنے والے مرد ہیں

گٹ ربرڈ (Get Rubbered) آپ کے پتے پر بالکل مفت کنڈوم اور لبریکینٹ ایک پوشیدہ ریپر میں، رازداری کے ساتھ، بغیر کسی قیمت کے بھیج سکتا ہے۔

رجسٹر کرنے کے لئے، ملاحظہ کریں: www.getrubbered.com کریں اور آن لائن فارم مکمل کریں۔

گٹ ربرڈ (Get Rubbered)

سکاٹ لینڈ میں بذریعہ ڈاک مرد ہم جنس پرست اور دو جنسی میلان رکھنے والے مرد کے لئے مفت کنڈوم اور لوب

ہنگامی مانع حمل

ہنگامی مانع حمل ایسی صورت حال کے لئے ہے جب آپ نے مانع حمل کا استعمال کیے بغیر جنسی تعلق قائم کیا ہو یا آپ کا معمول کا مانع حمل ناکام ہو گیا ہو (مثال کے طور پر، کنڈوم پھٹ گیا ہے یا نکل گیا ہو)۔ یہ حمل کی کوشش اور روک تھام کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ پورے لانارک شائر میں ہنگامی مانع حمل کی ۳ اقسام دستیاب ہیں۔

ایمرجنسی گولی (لیوونیل ۱۵۰۰)

ایک گولی غیر محفوظ جنسی تعلقات کے بعد ۷۲ گھنٹے (۳ دن) تک کام کرتی ہے۔ یہ جتنی جلدی لی جائے اتنی ہی زیادہ مؤثر ہوتی ہے۔ ایمرجنسی گولی آپ کے ڈاکٹر، اوقات کار سے باہر سروس اور جنسی صحت کے کلینکس سے مفت دستیاب ہے۔ یہ لانارک شائر میں زیادہ تر فارمیسیوں میں بھی مفت ہے۔ بس فارماسسٹ سے بات کرنے کے لئے کہیں۔

ellaOne

یہ ہنگامی ہارمونل مانع حمل گولی صرف جنسی صحت کے کلینکس سے دستیاب ہے۔ یہ غیر محفوظ جنسی تعلقات کے بعد ۱۲۰ گھنٹے (۵ دن) تک کام کرتی ہے۔

ایمرجنسی IUD (کاپر کوائل)

یہ غیر محفوظ جنسی تعلقات کے بعد ۱۲۰ گھنٹے (۵ دن) تک کام کرتی ہے۔ یہ جنسی صحت کے کلینک اور کبھی کبھی آپ کے ڈاکٹر کے پاس دستیاب ہوتی ہے۔ لیکن دیر نہ کریں، اپنی ملاقات کا وقت جلد از جلد حاصل کریں۔ کاپر IUD ہنگامی مانع حمل کی سب سے مؤثر شکل ہے کیونکہ اگر بیضہ پہلے ہی پیدا ہو چکا ہو تو گولیاں کام نہیں کرتیں۔

میں ہنگامی مانع حمل کہاں سے حاصل کر سکتا ہوں؟

آپ اسے مفت میں حاصل کر سکتے ہیں:

- فارمیسی (صرف ایمرجنسی گولی لیونیل ۱۵۰۰)۔
- جنسی صحت کے کلینک (کتابچے کے پیچھے دیکھیں)۔
- آپ کا ڈاکٹر (GP) یا A&E۔

یاد رکھیں...

ہنگامی مانع حمل آپ کو جنسی طور پر منتقل ہونے والے انفیکشن سے محفوظ نہیں رکھے گا۔ یہ صرف اس صورت میں استعمال ہوتا ہے جب آپ نے غیر محفوظ جنسی تعلق قائم کیا ہو یا مانع حمل ناکام ہو گیا ہو۔