

- احصلي على الخدمات التي تحتاجين إليها لإنجاب طفل سليم، ومنع الحمل أو إنهائه، والوقاية من الأمراض المنقولة جنسيًا أو علاجها، بما يشمل فيروس نقص المناعة البشرية (Human Immunodeficiency Virus, HIV).
- تفضّلي زيارة إحدى عيادات الصحة الجنسية بمدينة نيويورك (NYC Sexual Health Clinic) (nyc.gov/sexualhealthclinics).
 - احجز موعداً لدى NYC Health + Hospitals عن طريق الاتصال بالرقم 844-692-4692.
 - للحصول على رعاية عاجلة، نهائاً أو ليلاً، تفضّلي زيارة الرابط expresscare.nyc لإجراء مكالمة فيديو مع أحد مقدمي الرعاية لدى NYC Health + Hospitals أو اتصلي بالرقم 631-397-2273.
 - يمكنك العثور على مقدمي رعاية آخرين والوقايات الذكورية المجانية باستخدام خريطة صحة NYC على الرابط nyc.gov/health/map.
- توفر عيادات الصحة الجنسية بمدينة نيويورك ومرافق NYC Health + Hospitals خدماتها للأشخاص غير المؤمن عليهم، وتقدم أيضاً ترجمة فورية مجانية بأكثر من 200 لغة.



الحمل وتحديد النسل

الرعاية في أثناء الحمل

- للمساعدة في الحصول على تأمين صحي مجاني يدفع مقابل عملية الولادة والرعاية الطبية من أجلكِ أنتِ وطفلكِ، يمكنكِ الاتصال بالرقم 347-665-0214 أو زيارة الرابط nyc.gov/healthcoverage.
- احصلي على دعم ممرضة شخصية أو قابلة في أثناء حملك الأول وبعد الولادة.
- اتصلي بالرقم 718-637-5235 للتسجيل في مبادرة الزيارات المنزلية للعائلات الجديدة.

إنهاء الحمل

يُعد الإجهاض عملية آمنة وقانونية في ولاية نيويورك. للحصول على دعم سري، اتصلي بمركز خدمات الإجهاض في مدينة نيويورك (NYC Abortion Access Hub) على الرقم 877-692-2482.

تحديد النسل

- توجد العديد من الطرق الآمنة والفعالة لمنع الحمل.
- استخدم الواقي الذكري في كل مرة تمارسين فيها الجنس المهبل.
 - تناول حبة يوميًا.
 - استخدم لصقة أسبوعية أو حلقة مهبلية شهرية.
 - احصلي على حقنة تدوم لفترة أطول، أو غرسة لمنع الحمل، أو لولب رحمي (IUD).
- يمكن لوسائل منع الحمل في حالات الطوارئ منع الحمل إذا مارست الجنس المهبل دون استخدام أي نوع آخر من وسائل منع الحمل.
- يمكن تركيب اللولب الرحمي بعد مدة تصل إلى خمسة أيام من ممارسة الجنس لمنع الحمل.
 - تكون حبوب منع الحمل في حالات الطوارئ أكثر فعالية كلما تم تناولها مبكرًا. يجب تناول بعض الحبوب خلال ثلاثة أيام.
- احصلي على وسائل منع الحمل الموصوفة طبيًا من مقدّم الرعاية الصحية، أو عيادة تنظيم الأسرة، أو عيادة الصحة الجنسية في مدينة نيويورك. تباع بعض الصيدليات ووسائل منع الحمل ووسائل منع الحمل في حالات الطوارئ دون وصفة طبية.

فيروس نقص المناعة البشرية (HIV) وغيره من الأمراض المنقولة جنسيًا

الاختبار

- اخضعي للاختبار مرة واحدة على الأقل سنويًا لحماية نفسك وشركائك في الجنس.
- اخضعي للاختبار قبل ممارسة الجنس مع شريك جديد. اسألي شريكك متى خضع للاختبار آخر مرة.
- يجب الخضوع للاختبار في أي وقت عند الشعور بألم في أثناء ممارسة الجنس، أو حرقان عند التبول، أو وجود إفرازات غير طبيعية من المهبل أو القضيب أو الشرج، أو حكة أو تقرحات حول المهبل أو القضيب أو الشرج.
- لا تسبب الأمراض المنقولة جنسيًا دائمًا ظهور علامات أو أعراض. اخضعي للاختبار للتأكد من عدم إصابتك بأي عدوى.

العلاج

- **فيروس نقص المناعة البشرية (HIV):** إذا كنت مصابة بفيروس نقص المناعة البشرية، فإن الأدوية تساعدك في البقاء بصحة جيدة وتمنع انتقال العدوى إلى شركائك في الجنس. للتواصل مع خدمات الرعاية، اتصلي بإدارة الصحة في مدينة نيويورك (NYC Health Department) على الرقم 212-693-1419.
- **الأمراض الأخرى المنقولة جنسيًا:** يمكن علاج أمراض الزهري والتمتدثرة (الكلاميديا) والسيلان بسهولة. وإذا لم تُعالج، فقد تسبب مشكلات صحية خطيرة وتنتقل إلى شركائك في الجنس.

الوقاية

- **تساعد الواقيات الذكرية في منع الحمل والإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية وغيره من الأمراض المنقولة جنسيًا.**
- **العلاج الوقائي قبل التعرُّض للإصابة (pre-exposure prophylaxis, PrEP)** هو دواء آمن وفعال يمكن لأي شخص تناوله للوقاية من الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية (HIV).
- **الأدوية الطارئة للعلاج الوقائي بعد التعرُّض للإصابة (post-exposure prophylaxis, PEP)** يمكنها منع الإصابة بفيروس نقص المناعة (HIV) إذا بدأت في تناولها في غضون 72 ساعة. توجهي إلى غرفة الطوارئ أو اتصلي بالرقم بالخط الساخن الخاص بـ PEP المتاح على مدار 24 ساعة يوميًا و7 أيام في الأسبوع في مدينة نيويورك على الرقم 844-373-7692.
- **دواء Doxy PEP الوقائي بعد التعرُّض للفيروس (الدوكسيسيسكلين للوقاية بعد التعرُّض للإصابة)** هو عبارة عن حبة مضاد حيوي يمكن تناولها بعد ممارسة الجنس للمساعدة في الوقاية من أمراض الزهري، والتمتدثرة (الكلاميديا)، والسيلان.
- **اللقاحات** تساعد في الوقاية من جدري الفروود، وفيروس الورم الحليمي البشري (human papillomavirus, HPV)، والتهاب السحايا، والتهاب الكبد الوبائي A وB.



لمعرفة المزيد حول خدمات الصحة الجنسية،
تفضلي زيارة الرابط nyc.gov/sexualhealth
أو امسحي رمز الاستجابة السريعة (QR) ضوئيًا.

سلامتك

- تتوفر المساعدة إذا تعرضت للإيذاء أو الإكراه على ممارسة الجنس. اتصلي بالخط الساخن الخاص بالعنف المنزلي بمدينة نيويورك (New York City Domestic Violence Hotline) المتاح على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع على الرقم 800-621-4673.

حقوقك

- لا يجوز لمقدمي الرعاية الصحية مشاركة معلوماتك دون إذنك، إلا إذا كان ذلك مطلوبًا بموجب القانون.
- إذا تعرضت لسوء المعاملة أو حُرمت من الرعاية بسبب هويتك أو وضعك كمهاجرة، فاتصلي بالرقم 212-416-0197 لتقديم شكوى إلى لجنة حقوق الإنسان في مدينة نيويورك (NYC Commission on Human Rights).