Wér-Gi-Yaramu Séy Ak Walu Jur Ci Ñépp

Amal yéneen sarwiis yu lay dimbali ba nga mënë am doom buy wér, moytu walla dindi ëmb, ak moytu walla faju feebari séy yi, li ci meel ni VIH.

- Seetil ab Kliniku New York buy yëngu ci wàllu Wérgi Yaraamu Séy (NYC Sexual Health Clinic) (**nyc.gov/sexualhealthclinics**).
- Boo bëgé am ab gisé ci « NYC Health + Hospitals » wootel ci 844-692-4692.
- Ngir faj yu jamp yii, suba wala guddi, seetil **expresscare.nyc** Ngir am ab jokkoo wideo ak ab fajkat bi nek ci « NYC Health + Hospitals » wala wooteel ci nimero bii: 631-397-2273.
- Wuttal yeneen fajkat ak ay kawas yoo dul jënd boo jëfandikoo wè Kartu Faj bu New York ci **nyc.gov/health/map**.

Kliniku New York yuy yëngu ci wàllu Wérgi Yaraamu Séy (NYC Sexual Health Clinics) ak « NYC Health + Hospitals » dañuy faj nit ñi amul asiraans, te itam dañuy dimbaliwaate ci wàllu firi-làkk ci lu ëpp 200 làkk, te amul fay.

Ëmb ak Saytu Jur

Toppatoo Ëmb

- Ngir jot **ab asiraansu faj boo dul fay dara** te mu lay dimbali fayal la njur bi ngay jur sa doom ba noppi toppatoo sa faj yow ak sa doom (liir), wooteel ci 347-665-0214 walla nga seeti **nyc.gov/healthcoverage**.
- Jotël ci ndimbalu ab infirmiye walla sage femme « doula » bi ñu lay jagleel buy ànd ak yow ci sa ëmb ba ci ginnaaw sa juddub doom bu njëkk. Wooteel ci 718-637-5235 ngir bindu ci Progaraamu Gisé bu Bees bi ñu Jagleel Njaboot yu Bees yi.

Dindi ab Ëmb

Dindi ëmb lu yoon nangu la te and na ak kaaraange ci biir New York. Ngir jot ci ndimbal lu fësul, wooteel ci Kurëlu Jot Ndimbalu Dindi Ëmb bu New York (NYC Abortion Access Hub) ci nimero bii: 877-692-2482.

Saytu Njur

Am na ay pexe yu bari, yu dëgër te wóor, ngir **moytu ëmb**.

- Jëfandikool kawas saa su nekk booy sëy ci awra jigeen.
- Jëlal say garab bes bu nekk.
- Jëfandikool ab « patch » ci ayu-bés bu nekk wala jaaro sëyukaay bi ñuy soppi weer bu nekk.
- Jotal ci ay pexe yu gëna yàgg,niki: pikiir, « implant » walla jumtukaayu biir sëyukaay bi (intrauterine device, IUD).

Pexe ngir moytu jël ëmb ci anam bu jàmp mën na la aar ci ëmb boo sëyee ci sa awra jigeen te jëfandikuwoo yéneen pexey moytu jur.

- Mën nañu dugal ab jumtukaayu biir sëyukaay (IUD) ba ci juróomi fan ginnaaw bi nga sëye ngir mu aar la ci ëmb.
- Doom yi ñuy naan ngir moytu jël ëmb baxna waye dafay fekk nga jël leen ci lu teel. Am na ay doom yi nga wara naan ci diiru ñetti fan.

Jotal ci pexey saytu jur ci ab fajkat, ci ab kliniku plaaniŋ njaboot, walla ci Kliniku New York buy yëngu ci wàllu Wérgi Yaraamu Séy (NYC Sexual Health Clinic). Am na ay farmasi yuy jàay pexey saytu jur ak aar ëmb ci anamug jàmp, te doo soxla ordonaas.

VIH ak Yéneen Feebari Séy

Test yii

Deefil test gën ko néw benn yoon at bu nekk ngir aar sa bopp te aar ñi nga ko seqqël.

- Deefil test laata ngay seqq ak keneen. Laajal ki nga ko séqqël kañ la mujj def test.
- Deefil test saa su nekk boo yëggé mettit ci biir séy, walla mettit (tàngoor) buy ànd ak saw, walla bogisee ay furit yu yééme ci sa cér (goor wala jigéen), walla boo yëggé xasan ci sa awra (goor wala jigéen) walla lu neewi ci sa kanam, wala sa awra (goor) wala ci fi ngay ganuwaay.

Feebari séy yi, duñu wone saa su nekk ay màndarga walla mettit. Deefil test ngir mu woor la ni amuloo feebar.

Paj mi

- **VIH:** Boo amé VIH, garab yi dinañ la dimbali ba nga dëgër, te dinañ la dimbali ba nga bañ ko wallé ñi ngay seqqël. Ngir nga wëy di lëkkaloo ak toppatookat yi yëngu saytu sa wér-gi-yaram, wooteel Departemaa bi yoor wàllum Wer-gi-Yaram ci New York (NYC Health Department) ci nimero bi: 212-693-1419.
- **Yéneen feebari séy yuy wallé:** Sifilis, klamidya, ak gonoore (saw dereet), mën nañu leen faj ci anam bu yomb. Su fekké fajuñu leen, mën nañu jur ay jafe-jafe yu rëy ci sa wér-gi-yaram te mën nañu wallé ñi ngay seqqël.

Fagaru

- **Kawas** daflay aar ci jël ëmb, VIH, ak yeneen feebaru séy yuy wallé.
- **PrEP** (moytu préexposition ci prophylaxie) garab la buy sàmm wér-gi-yaram te dëgër lool, te ku nekk mën na ko jëfandikoo ngir moytu VIH.
- **PPE d'Urgence** (posteéxposition ci prophylaxie) ci anamug gaaw-gaaw, mën na taxawal VIH ginnaaw séy, su fekké danga ko tàmbali ci biir 72 waxtu. Demal ci néegub jàmp walla nga woote ci bumu jokko PPE (PEP) bu New York 24/7 ci nimero bii: 844-373-7692.
- **Doxy PEP** (doxycycline moytu-ginnaaw) gànc-faju antibiyotik la boo mëna nann ginnaaw séy, ngir mu dimbali la, aar la ci sifilis, klamidya, walla gonoore.
- **Ñakk** Dimbali la aar la ci mpox, VPH (virusu papillona bu nit) HPV (human papillomavirus), meningit, ak hepatit A ak B.

Sa Kaaraange

- Ndimal am na, su fekké dañ la sakku wala ñu forse la séy te bëggoo ko. Wooteel Wàllu Fitna Boodul Fay (NYC Domestic Violence Hotline) ci 800-621-4673. Ñu ngi fi bëccëg ak guddi (24/7).

Say Aqq

- Fajkat yi ak ñi ngay saytu, mënuñoo joxe say xibaar te joxuloo leen ndigël, ba mu des su fekké ni yoon mooko laaj.
- Su fekké dañu la fitnal walla dañu la baña fajj ndax sa jëm wala ndax sa tolluwaay imigarasioŋ, wooteel ci 212-416-0197 ngir sàkku sa ñaxtu ci Mbootayu New York buy Yëngu ci Wàllu Aqq ak Yeleef (NYC Commission on Human Rights).

Ngir ay xibaar yu gëna yaatu ci wàllu sarwiisu wér-gi-yaram séy, yëral **nyc.gov/sexualhealth** wala nga eskane kot Ki Er (QR) bi.