




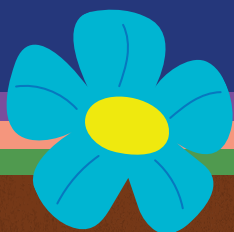
Прайд и уход:

Советы для здоровья

для трансгендерных,
гендерно-неконформных
и небинарных лиц



Нью-Йорк является домом для растущего сообщества трансгендерных, гендерно-неконформных и небинарных лиц (Transgender, Gender-Nonconforming and Nonbinary, TGNCNB). У представителей TGNCNB есть отличительные проблемы со здоровьем, и им не всегда легко получить соответствующий уход. В этой брошюре содержится информация по поддержке здоровья представителей TGNCNB, в том числе о подтверждении гендерной идентичности, основной медицинской помощи, сексуальном здоровье, самопомощи и социальных связях.



Знайте свои права	2
Подтверждение гендерной идентичности	3
Плановая медицинская помощь	4
Нехирургический уход	5
Прием гормональных препаратов	5
Силиконовые инъекции	6
Использование утягивающего бандажа для груди, приспособления для имитации или маскировки мужских половых органов	6
Хирургическая медицинская помощь	7
Сексуальное здоровье и ВИЧ	8
Другие способы ухода за собой	10
Психическое здоровье	10
Физическое здоровье	11
Ресурсы	11
Медицинские услуги	11
Социальные службы для лиц с ВИЧ	12
Общественные службы поддержки	12
Помощь с поиском жилья	12
Правовая помощь	13
Психологическая помощь и поддержка в кризисных ситуациях	13



Найдите свои права

В Нью-Йорке дискриминация по признаку сексуальной ориентации, гендерной идентичности или гендерного самовыражения в общественных местах, в том числе в медицинских учреждениях, является незаконной. Отказ в приеме на работу, предоставлении жилья, образования, медицинских или других услуг по признаку гендерной идентичности или самовыражения также является незаконным.

В «Билле о правах лиц ЛГБТК в сфере здравоохранения» (LGBTQ Health Care Bill of Rights) обозначены законные права представителей ЛГБТК+ в медицинских учреждениях Нью-Йорка, что позволяет им получать все необходимые медицинские услуги. Поставщики медицинских услуг и персонал в любом медицинском учреждении Нью-Йорка не могут на законных основаниях предоставлять услуги более низкого качества из-за сексуальной ориентации, гендерной идентичности или гендерного самовыражения человека. Ознакомиться с «Биллем о правах лиц ЛГБТК в сфере здравоохранения» можно на странице nyc.gov/health/lgbtq.





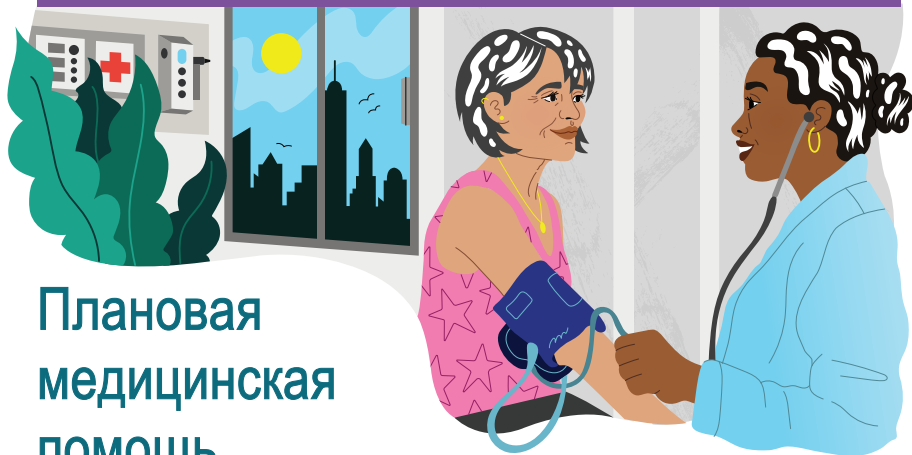
Подтверждение гендерной идентичности

Подтверждение гендерной идентичности (шаги, которые предпринимает лицо из числа TGNCNB, чтобы жить в соответствии со своей определенной или подтвержденной гендерной идентичностью, а не с полом, присвоенным при рождении) может занять определенное время, и у всех оно разное. Действуйте в удобном для вас темпе, опираясь на помощь своего поставщика медицинских услуг. Присоединитесь к местным социальным группам, где можно получить эмоциональную поддержку и определить варианты действий. Обсуждая процесс подтверждения гендерной идентичности с другими лицами, помните, что решение всегда принимаете вы.

Ваши социальные и романтические отношения могут измениться во время или после подтверждения гендерной идентичности. Помимо этого, ваши эмоциональные привязанности также могут измениться. Рассказывая партнеру о том, что вы принадлежите к числу TGNCNB, вы можете почувствовать уязвимость, особенно если боитесь, что он отвергнет вас или отреагирует негативно. Свободно общайтесь со своим партнером. Если вы состоите в открытых отношениях, расскажите всем своим партнерам о желании подтвердить гендерную идентичность.

В штате Нью-Йорк можно изменить гендерный маркер в свидетельстве о рождении или удостоверении личности на «F» (женщина), «M» (мужчина) или «X» (небинарное, интерсексуальное или гендерно-конформное лицо). Для изменения гендерного маркера не требуется справка от врача, постановление суда или подтверждение проведения соответствующей медицинской процедуры. Для получения дополнительной информации посетите сайт nyclu.org и введите в строку поиска запрос **gender marker** («гендерный маркер»).





Плановая медицинская помощь

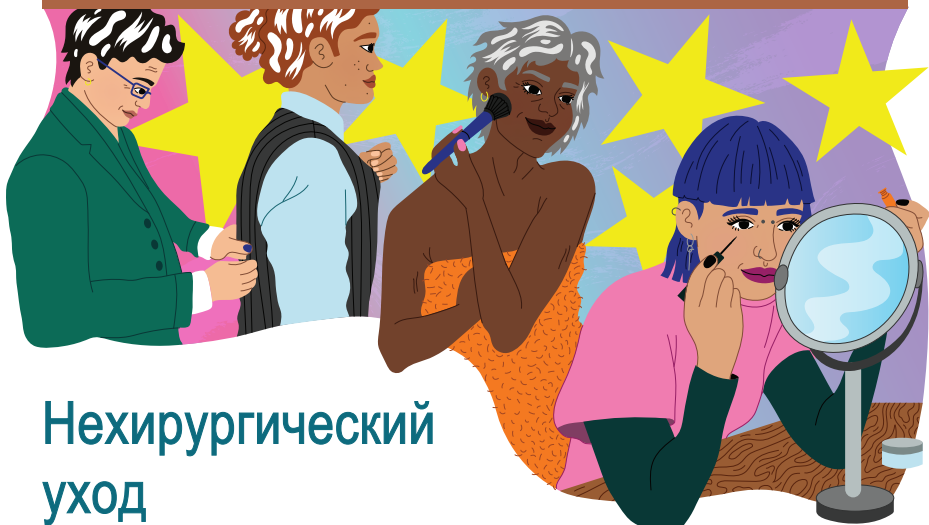
Важно, чтобы вы доверяли своему поставщику медицинских услуг и чувствовали себя с ним комфортно. Будьте открыты и честны со своим поставщиком медицинских услуг, чтобы получить необходимый уход. Сообщите своему поставщику медицинских услуг следующую информацию:

- свое имя, фамилию и личные местоимения для обращения, даже если они отличаются от обозначенных на удостоверении личности или медицинской страховке;
- о приеме гормональных препаратов или желании их принимать;
- о прохождении хирургической коррекции пола или связанной с ней процедур;
- анамнез своей половой жизни, включая пол ваших партнеров, виды секса, которыми вы занимаетесь, и защитные средства, которые вы используете.



Узнайте у поставщика медицинских услуг, какие регулярные скрининги вам необходимы, например, измерение кровяного давления, уровня холестерина, анализы на наличие диабета, ВИЧ или инфекций, передаваемых половым путем (ИППП). Поставщик медицинских услуг может провести скрининг на наличие рака молочной железы, шейки матки или предстательной железы, даже если вы перенесли хирургическое вмешательство или гормональную терапию.

Найти поставщика медицинских услуг и установить контакт с ним можно с помощью медицинского координатора. Этот специалист поможет вам получить основную медицинскую помощь и услуги по подтверждению гендерной идентичности. Во время визита к нему спросите о координаторах по медицинской страховке, которые помогут вам подать заявку на получение бесплатной или недорогой страховки, а также других медицинских услуг.



Нехирургический уход

Прием гормональных препаратов

В организме каждого человека вырабатываются гормоны эстроген и тестостерон. У лиц, имеющих женский пол при рождении, обычно больше эстрогена, а у лиц, имеющих мужской пол при рождении, больше тестостерона. У интерсексуальных лиц может быть больше эстрогена или тестостерона, в зависимости от интерсексуального статуса.

Представители TGNCNB могут принимать гормональные препараты (пластыри, инъекции, гели или таблетки), чтобы изменить уровень эстрогена или тестостерона в своем организме. Используйте гормональные препараты только по назначению поставщика медицинских услуг. Он проследит, чтобы вы получили необходимое количество гормонов и будет отслеживать ваше состояние с помощью анализов крови.

Изменения, происходящие под действием гормонов, требуют времени. Прием дополнительных доз гормональных препаратов может быть вреден и не ускорит период перехода. Слишком большое количество эстрогена или тестостерона может привести к образованию тромбов, инсульту или инфаркту.

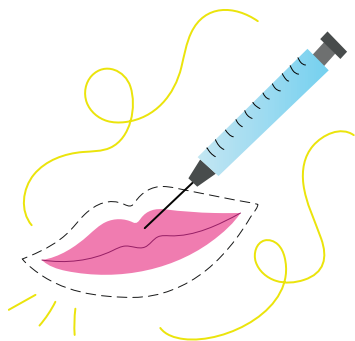
Избыток тестостерона превращается в эстроген и может замедлить период перехода. Слишком большие дозы тестостерона могут также привести к поражению печени.



Силиконовые инъекции

Некоторые представители TGNCNB делают силиконовые инъекции, чтобы изменить формы своего тела. Если такую инъекцию сделать неправильно, это может привести к образованию рубцов тяжелой формы и даже к смерти.

Убедитесь, что инъекция проводится с применением чистой иглы и шприц не использовался ранее. Применение использованных шприцев может повысить риск заражения гепатитом В, С и ВИЧ. Если в прошлом вы делали силиконовые инъекции, сообщите об этом своему поставщику медицинских услуг.



Использование утягивающего биндажа для груди, приспособления для имитации или маскировки мужских половых органов

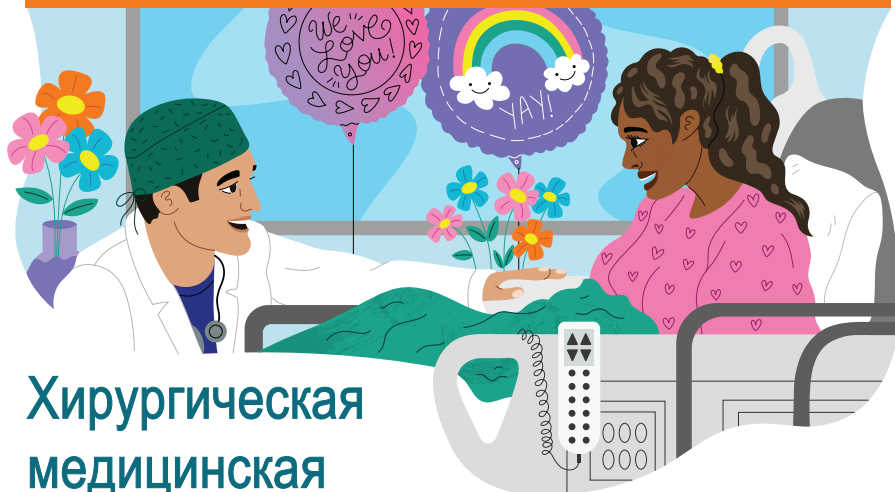
Если вы используете биндаж для груди, не затягивайте его слишком сильно. Использование биндажа для груди с большим количеством слоев одежды или на протяжении более 12 часов подряд может вызвать боль, раздражение кожи и травмы. Биндажи, изготовленные специально для фиксации грудной клетки, более безопасны и удобны, чем эластичные бинты или клейкая лента.

Если вы пользуетесь приспособлением для имитации полового члена или мочеиспускания стоя, мойте его водой с мылом до и после каждого использования. Чтобы приспособление не прилипало к коже и на нем не собиралась грязь, используйте кукурузный крахмал вместо порошков, содержащих тальк.

Если вы хотите, чтобы половые органы были менее заметны, воспользуйтесь безопасными методами. Не используйте клейкую ленту, которая может вызвать раздражение и повреждение кожи.

Для получения дополнительной информации о безопасном утягивании, имитации и маскировке посетите страницу [folxhealth.com/library](https://www.folxhealth.com/library).

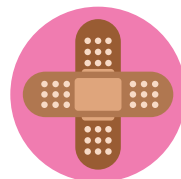




Хирургическая медицинская ПОМОЩЬ

Представители TGNCNB могут решить пройти операцию по смене пола. К процедурам, которые обычно проводятся в рамках этой операции, относятся:

- контурная пластика тела, в частности липосакция;
- контурная пластика лица, в частности хирургическое вмешательство или инъекционное введение филлеров;
- маскулинизация, феминизация и пластика груди для увеличения или уменьшения объема тканей молочной железы;
- маскулинизирующая фаллопластика, метоидиопластика или скротопластика (пластика половых органов) для создания полового члена;
- вагинопластика или лабиопластика (пластика половых органов) для создания вагины;
- орхизектомия (удаление яичек);
- хондроларингопластика (уменьшение кадыка);
- перемещение линии роста волос путем хирургического вмешательства или пересадка волос;
- изменение тона голоса хирургическим путем.



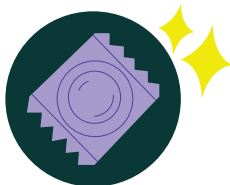
Убедитесь, что у хирурга есть лицензия, что он принимает вашу медицинскую страховку и у него есть опыт работы с представителями TGNCNB. Будьте открыты и реалистичны в отношении своих целей и работайте вместе с хирургом над их достижением. Обсудите с хирургом или поставщиком медицинских услуг последующий уход и все возникающие у вас вопросы. Если у вас возникла чрезвычайная ситуация медицинского характера и вы не можете связаться со своим поставщиком медицинских услуг, звоните **911**.



Сексуальное здоровье и ВИЧ

Если вы живете половой жизнью, придерживайтесь приведенных ниже рекомендаций.

- **Будьте открыты и честны со своими партнерами.** Спросите об их сексуальном опыте и о том, как они себя чувствуют. Обсудите, что вам нравится, а что нет, а также определите границы, в рамках которых половой акт будет безопасным и принесет удовольствие. Вы не должны чувствовать давление, заставляющее вас делать то, что вам неприятно.
- **Регулярно проходите обследование на наличие ВИЧ, а также ИППП.** Эти болезни могут протекать бессимптомно.
- **Используйте презервативы при анальном и вагинальном сексе, даже с партнерами, которым вы доверяете.** При правильном использовании презервативы являются одним из лучших способов профилактики ВИЧ, ИППП и беременности. Существует множество



типов презервативов, включая женские и мужские, а также безлатексные презервативы для людей с аллергией на латекс.

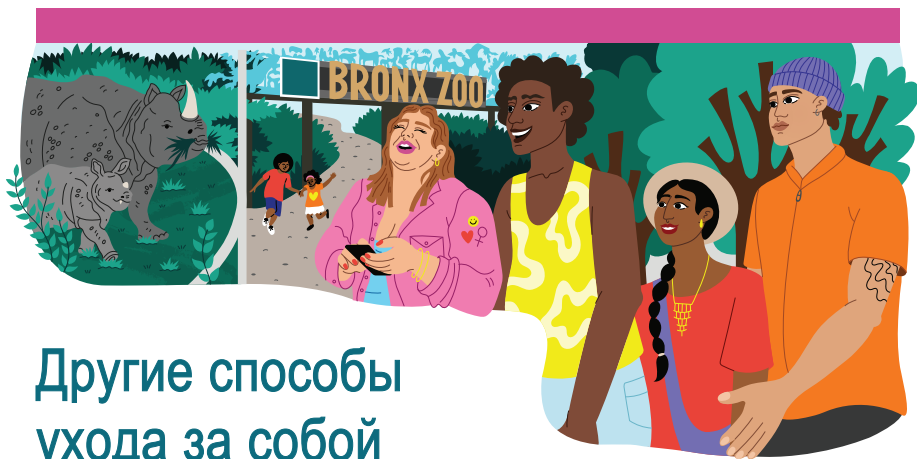
- **Используйте смазку на водной или силиконовой основе**, чтобы снизить риск разрывов и кровотечений или повреждения презерватива во время секса, что может повысить риск заражения ВИЧ или ИППП.
- **Используйте латексные перчатки при фиджинге или фистинге, а также латексные презервативы или коффердамы** при оральном сексе, так как ВИЧ и ИППП могут передаваться человеку во время проникновения.
- **Обсудите с поставщиком медицинских услуг безопасные и эффективные способы предотвращения или планирования беременности.** Обратите внимание, что прием тестостерона не предотвращает беременность.
- **Спросите врача о необходимой вакцинации.** Вакцина против вируса папилломы человека (ВПЧ) защищает от возникновения генитальных бородавок, а также большинства типов рака шейки матки, анального канала, влагалища, вульвы, полового члена и ротоглотки. Существуют также вакцины против гепатита А, В, менингита и оспы обезьян.

Заразиться ВИЧ могут люди любого пола и сексуальной ориентации. Чтобы снизить риск заражения, придерживайтесь приведенных ниже рекомендаций.

- **Используйте препараты доконтактной профилактики (ДКП) ВИЧ.** Вы можете ежедневно принимать таблетки или делать инъекции раз в два месяца.
- **Примите препараты постконтактной профилактики (ПКП),** если у вас нет ВИЧ, но вы подверглись риску заражения (например, при сексе без презерватива, изнасиловании или употреблении инъекционных наркотиков). Прием препаратов ПКП нужно начать в течение 36 часов после контакта. Вы можете позвонить на круглосуточную горячую линию ПКП в городе Нью-Йорк по номеру 844-373-7692 или обратиться в клинику либо пункт неотложной помощи.

- **Если у вас обнаружен ВИЧ, обратитесь за лечением.** Существует множество безопасных и эффективных способов лечения ВИЧ. Чем раньше вы начнете лечение, тем меньше пострадаете от ВИЧ. Лица, которые проходят лечение и имеют неопределяемую вирусную нагрузку, не передают ВИЧ половым путем.

Для получения дополнительной информации посетите страницу nyc.gov/health/hiv.



Другие способы ухода за собой

Уделяйте время уходу за собой, в том числе своему психическому, физическому и эмоциональному здоровью. Стройте планы и находите причины с уверенностью смотреть в будущее.

Психическое здоровье

- Если вы испытываете стресс или находитесь в подавленном состоянии, обратитесь за поддержкой.
- Будьте осторожны с наркотиками и алкогольными напитками, так как их употребление повышает риск заражения ВИЧ и других медицинских проблем. Если вы решили употреблять наркотики или алкогольные напитки, соблюдайте безопасность, например, проверяйте наркотики на наличие фентанила или ксилазина, носите с собой налоксон и никогда не употребляйте их в одиночку.

Физическое здоровье

- Вы можете вести активный образ жизни, независимо от уровня своих физических возможностей. Постарайтесь найти занятие, которое подходит именно вам, например, ходьба, бег, езда на велосипеде или скейтборде.
- Старайтесь высыпаться и регулярно есть здоровую пищу.

Представители TGNCNB могут подвергаться насилию со стороны своих партнеров. Насилие может быть физическим, финансовым, сексуальным или эмоциональным. Угрозы и оскорбления — это тоже проявления насилия. Чтобы получить помощь, позвоните или напишите на круглосуточную горячую линию некоммерческой организации NYC Anti-Violence Project по номеру 212-714-1141. В чрезвычайных ситуациях звоните в службу **911**.



Ресурсы

Существует множество ресурсов для представителей TGNCNB в Нью-Йорке. Вы можете найти их в интернете, в местной общественной организации или у своего поставщика медицинских услуг.

Медицинские услуги

В городских медицинских учреждениях можно получить недорогие или бесплатные медицинские услуги независимо от иммиграционного статуса или платежеспособности.

- В **клиниках сексуального здоровья Нью-Йорка (NYC Sexual Health Clinics)** предоставляются услуги по профилактике, тестированию и лечению ИППП, лечению ВИЧ, включая тестирование, проведение ДКП, ПКП и начало соответствующего лечения, а также услуги по охране репродуктивного здоровья. Получить услуги могут лица старше 12 лет. Согласие родителей не требуется. Посетите сайт nyc.gov/health/sexualhealthclinics или позвоните по номеру 347-396-7959.
- **Объединение NYC Health + Hospitals** предлагает услуги по подтверждению гендерной идентичности (например, гормональную терапию, хирургическое вмешательство и голосовое сопровождение), а

также основную медицинскую помощь и уход в области сексуального и поведенческого здоровья. Посетите страницу nychealthandhospitals.org/services/lgbtq-health-care-services/ или позвоните по номеру 844-692-4692.

- На карте с адресами медицинских учреждений Нью-Йорка (**NYC Health Map**) отмечены пункты предоставления бесплатных или недорогих медицинских услуг, в том числе услуг для ЛГБТК+. Искать эти места можно по типу услуги и месту. Посетите сайт nyc.gov/health/map.

Социальные службы для людей с ВИЧ

- **Управление по делам носителей ВИЧ/СПИД (HIV/AIDS Services Administration, HASA)** помогает лицам с ВИЧ подавать заявления на получение таких услуг, как участие в программе Medicaid, услуги в области психического здоровья и употребления психоактивных веществ, а также помощь в поиске жилья. Посетите сайт nyc.gov/hra/hasa или позвоните по номеру 718-557-1399.

Общественные службы поддержки

- Линия поддержки CK Life: посетите сайт cklife.org или позвоните по номеру 347-866-9002.
- Пункт раздачи продуктов питания Church of the Village: посетите сайт churchofthevillage.org/hunger-relief или позвоните по номеру 212-243-5470.
- Некоммерческая организация Destination Tomorrow: посетите сайт destinationtomorrow.org или позвоните по номеру 646-723-3325.
- Некоммерческая организация Translatinx Network: посетите сайт translatinxnetwork.org или позвоните по номеру 646-822-2000.
- Некоммерческая организация The LGBT Center: посетите сайт gaycenter.org или позвоните по номеру 212-620-7310.
- Некоммерческая организация Trevor Project: посетите сайт thetrevorproject.org, позвоните по номеру 866-488-7386 или отправьте сообщение с текстом **START** на номер 678-678.

Помощь с поиском жилья

- Некоммерческая организация Ali Forney Center: посетите сайт aliforneycenter.org или позвоните по номеру 212-222-3427.
- Некоммерческая организация Housing Works: посетите сайт housingworks.org или позвоните по номеру 718-277-0386.



- Некоммерческая организация The Door: посетите сайт **door.org** или позвоните по номеру 212-941-9090 (доп. 3249).
- Некоммерческая организация True Colors United: посетите сайт **truecolorsunited.org** или позвоните по номеру 212-461-4401.

Правовая помощь

- Некоммерческая организация Immigration Equality: посетите сайт **immigrationequality.org** или позвоните по номеру 212-714-2904 (если вы пребываете под стражей, позвоните по номеру 917-654-9696).
- Организация Lambda Legal: посетите сайт **lambdalegal.org** или позвоните по номеру 212-809-8585.
- Комиссия по правам человека г. Нью-Йорка (NYC Commission on Human Rights): посетите сайт **nyc.gov/humanrights** или позвоните по номеру 212-416-0197.
- Группа правовой помощи Нью-Йорка (New York Legal Assistance Group): посетите сайт **nylag.org** или позвоните по номеру 212-613-5000.
- Некоммерческая организация Queer Detainee Empowerment Project: посетите сайт **qdep.org** или позвоните по номеру 347-645-9339.

Психологическая помощь и поддержка в кризисных ситуациях

- Линия поддержки 988 Suicide & Crisis Lifeline: Позвоните или отправьте сообщение по номеру **988** либо напишите в чате **988lifeline.org**.
- Некоммерческая организация Project Return Peer Support Network: позвоните по номеру 888-448-9777.
- Некоммерческая организация Trans Lifeline: посетите сайт **translifeline.org** или позвоните по номеру 877-565-8860.

Этот список не является ни исключительным, ни исчерпывающим. Департамент здравоохранения г. Нью-Йорка (NYC Health Department) предоставляет эту информацию, чтобы помочь ньюйоркцам в поиске услуг и общей информации, но не делает никаких заявлений и не дает никаких гарантий относительно качества или точности услуг, предоставляемых этими учреждениями.

Эта брошюра была подготовлена совместно с инициативой NYC Unity Project и Консультативным советом по вопросам сообщества трансгендеров, гендерно-неконформных и небинарных лиц (Transgender, Gender-Nonconforming and Nonbinary Community Advisory Board) при Департаменте здравоохранения в Нью-Йорке. Автор иллюстраций: Steph Medeiros.

Дополнительную
информацию можно
найти на сайте
nyc.gov/health/lgbtq.

NYC
Health

