Health Services in the UK
یوکے میں خدمات صحت
فہرست

این ایچ ایس (NHS)

رازداری
NHS میں ترجمان
شکایات یا مسائل

NHS کے ذریعہ فراہم کی جانے والی صحت کی ایمرجنسی خدمات
شعبہ حادثات و ایمرجنسی

جی پی/ ڈاکٹروں کی سرجریاں
جی پی کے یہاں اندراج
جی پی/ خاندانی معالج
پریکٹس نرسیں(دایہ)
وقت ملاقات کا تعین
ترجمانوں تک رسائی
جی پی سرجریوں کی تبدیلی

NHS ڈائریکٹ
ترجمانوں تک رسائی

دیگر خدمات صحت (لیڈز میں)
ہیلتھ ایکسس ٹیم
معائنہ صحت (ہیلتھ اسسمنٹس)
تپ دق(TB) کی جانچ

اسپتال
لیڈز کے اسپتال

دواخانے
لیڈز میں دیر رات تک کھلنے والے دوا خانے

معالج دندان
لیڈز میں دانتوں کی ایمرجنسی خدمات

عینک ساز

امتناع حمل

دماغی صحت

جنسی صحت
جنسی صحت کے کلینک

خدمات صحت برائے خواتین
حمل
اسقاط
رحم کے کینسر کی جانچ
خواتین کا ختنہ

خدمات صحت برائے اطفال
صحت کے معائنہ کار
اسکولی نرسیں
بچوں کی ٹیکہ کاری(مامونیت)

جنسی صحت اور HIV پر مزید معلومات
STIs (جنسی طور پر پھیلنے والی تعدی)
HIV (ایچ ائی وی)
جنسی رشتے اور قانون
جنسی صحت سے متعلق کلینک

لیڈز میں جنسی صحت میں تعاون اور صلاح سے متعلق گروپ

لیڈز کی دیگر امدادی خدمات

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team, NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

Health Services in the UK
یوکے میں خدمات صحت

This booklet is for asylum seekers and helps to explain what health services are available in the UK. This resource is available in other languages and versions can be downloaded from www.bcathealthinitiative.co.uk. This resource was produced in Leeds in 2004 by; The Black Health Initiative, Yorkshire MESMAC, the NHS Sexual Health and Substance Use Team (Leeds PCTs), Health Access Team for asylum seekers.
Leeds Social Services helped with the translation of this resource.

The National Health Service (NHS)
قومی خدمات صحت (NHS)

این ایچ ایس(NHS) کیا ہے؟

یوکے میں خدمات صحت کی فراہمی قومی خدمات صحت (NHS) کے ذریعہ کی جاتی ہے- اگر آپ یوکے میں پناہ حاصل کررہے ہیں اور ہوم آفس سے اس پر حتمی فیصلہ نہیں ہوا ہے تو درج ذیل رہنما آپ کے لئے کار آمد ہے-

کیا این ایچ ایس(NHS) مفت ہے؟

اگر آپ پناہ گزیں ہیں تو آپ NHS کے تحت زیادہ تر نگہداشت صحت مفت حاصل کرنے کے مستحق ہیں- ان میں اسپتال میں ایمرجنسی معالجہ، طبی/ حمل سے متعلق نگہداشت اور خاندانی منصوبہ بندی شامل ہیں- اس پیک(بستے) میں شامل درج ذیل معلومات ان بیشتر مفت خدمات کی وضاحت کرتے ہیں جس کے آپ مستحق ہیں اگر انہیں آپ کی ضرورت اس پیک(بستے) میں شامل درج ذیل معلومات سے، ان بیشتر مفت معالجوں کی وضاحت ہوتی ہے جن کے آپ ضرورت پڑنے پر مستحق ہوسکتے ہیں-

نسخہ کیا ہے؟

اگر آپ کو دوا کی ضرورت ہے تو ڈاکٹر آپ کو نسخہ دے سکتا ہے- نسخہ ایک ٹکٹ ہوتا ہے جو یہ وضاحت کرتا ہے کہ آپ کا ڈاکٹر آپ سے کیا لینے کی توقع کرتا ہے- اپنی دوا حاصل کرنے کے لئے آپ کو یہ نسخہ لے کر دوا ساز کے پاس جانا ہوگا- ڈاکٹر ہمیشہ ایسی دواؤں کے لئے آپ کو نسخہ نہیں دے گا جو آپ چاہتے ہیں؛ کچھ آپ سے کہہ سکتے ہیں کہ آپ اسے خود کیمسٹ سے خرید لیں-

کیا مجھے نسخے کے لئے ادائیگی کرنی ہوگی؟

پناہ گزینوں کے لئے نسخے مفت ہوتے ہیں تاہم یہ ثابت کرنے کے لئے کہ آپ مفت دوا کے مستحق ہیں آپ کو نیشنل ایسائلم سپورٹ سروس (NASS) سے HC2 فارم کی ضرورت ہوگی- یوکے میں کچھ لوگوں کو نسخوں کے لئے دواؤں، کے لئے اور دندان ساز یا عینک ساز کو دکھانے کے لئے ادائیگی کرنی ہوتی ہے- چونکہ پناہ گزیں لوگ یوکے میں روزگار نہیں کرسکتے لہذا آپ کے لئے یہ مفت ہیں- یہ ثابت کرنے کے لئے کہ آپ اس کے مستحق ہیں آپ کو HC2 فارم کی ضرورت ہوگی-

HC2 فارم کیا ہے؟

HC2 فارم ایسی چیز ہے جس کے لئے آپ کو ہر چھٹے ماہ درخواست دینی ہوگی- HC2 فارم حاصل کرنے کے لئے آپ:

- اپنے یہاں آنے والے ہاؤسنگ ورکر سے مدد حاصل کریں (اگر آپ NASS ہاؤسنگ میں ہیں)
- کسی دواساز یا جی پی کے یہاں جاکر HC2 فارم بھریں-
- لیڈز میں ہیلتھ ایکسس ٹیم سے رابطہ کریں یا اس کے کسی کلینک میں جائیں (دیکھیں ہیلتھ ایکسس ٹیم کا باب)

رازداری

معلومات میں کسی کو کب شریک کیا جائے گا؟

NHS میں مہاجرت(امیگریشن) کا ایک علیحدہ شعبہ ہے- **NHS میں کام کرنے والے تمام عملے کے لئے مریضوں سے متعلق معلومات کو صیغہ راز میں رکھنا ضروری ہے-** انہیں آپ کی اجازت کے بغیر آپ سے متعلق معلومات میں شعبہ مہاجرت یا NASS کو شامل کرنے کی اجازت نہیں ہے- کچھ حالات میں صحت سے متعلق معلومات میں ڈاکٹر، دیگر ڈاکٹروں کو یا نرسیں دیگر نرسوں کو شریک کرسکتی ہیں- ایسا تبھی کیا جائے گا جب ایسا کرنا آپ کی صحت کے لئے مفید ہوگا اور اسے صرف صحت سے متعلق دیگر کارکنان کو ہی فراہم کیا جائے گا اور اس میں مکمل احتیاط برتا جائے گا کہ اسے کسی غلط فرد کو فراہم نہیں کیا جائے- ایسے معاملات میں جہاں بچوں کی صحت اور فلاح کو خطرہ درپیش ہوسکتا ہو، یا اگر کوئی شدید خطرے سے دوچار ہو (جیسے مرنے والا ہو) تو رازداری ختم کی جاسکتی ہے- اگر آپ کو اب بھی معلومات میں شراکت سے متعلق کوئی اندیشہ ہوتو آپ اس کے بارے میں دریافت کرسکتے ہیں-

NHS میں ترجمان

اگر میں انگریزی نہیں بول سکتا/سکتی تو میں کیسے تبادلہ خیال کروں؟

اگر آپ کسی ڈاکٹر یا نرس سے مل رہے ہوں اور آپ کو انگریزی میں تبادلہ خیال میں دشواری ہو تو آپ ترجمان طلب کرسکتے ہیں- آپ سے یہ توقع نہیں کی جائے گی کہ آپ ملاقات پر اپنی ترجمانی کے لئے اپنے رشتے داروں یا دوستوں کو لائیں-

ترجمان گفتگو کو صیغہ راز میں رکھتے ہیں- اگر آپ ترجمان سے مطمئن نہیں ہیں یا رازداری کے بارے میں فکر مند ہیں یا آپ اس ترجمان کی خدمت نہیں حاصل کرنا چاہتے ہیں تو، آپ کارکن / صحت سے متعلق کارکن کو بتا سکتے ہیں-

وہ طریقے جن کے ذریعہ آپ ترجمان طلب کرسکتے ہیں:

- ڈاکٹر، نرس یا کارکن سے براہ راست کہیں-
- آپ ہیلتھ ایکسس ٹیم کے ڈراپ ان پر جاسکتے ہیں اور ان سے مدد طلب کرسکتے ہیں (دیکھیں ہیلتھ ایکسس ٹیم کا باب)-

لیڈز میں آپ کو آمنے سامنے(بالمشافہ) ترجمانی یا ٹیلیفون پر ترجمانی کی خدمت فراہم کی جاسکتی ہے-
بدقسمتی سے ابھی لیڈز میں دواسازوں، عینک سازوں اور زیادہ تر دندان سازوں کے یہاں ترجمان موجود نہیں ہیں-

NHS کے استعمال کے دوران شکایات اور مسائل

اگر مجھے NHS کی خدمات سے متعلق کوئی شکایت ہو تو میں کیا کروں؟

جب آپ کو مشورہ درکار ہو، کوئی مسئلہ درپیش ہو یا آپ نہیں جانتے ہوں کہ کہاں جانا چاہئے تو مریضوں کی مشاورتی اور رابطے کی خدمات (PALS) یہاں آپ کی مدد کے لئے موجود ہے۔ PALS مریضوں ان کے کنبے اور دوستوں کے لئے ہے اور یہ مقامی خدمات صحت سے متعلق مدد فراہم کرتا ہے اور اس کا مقصد مسئلے کا حل فراہم کرنا ہے۔ یہ خدمت آپ کی بات سن کر NHS کے عملے کو گراں قدر مشورے فراہم کرتا ہے جو ہمارے لئے مریضوں پر مرکوز خدمات صحت کے فروغ میں معاون ہوتا ہے۔ PALS آپ کے لئے کیا کرسکتا ہے؛

- خدمات صحت کے دیگر فراہم کنندگان اور امدادی تنظیموں کے بارے میں معلومات جو آپ کے لئے کارآمد ہوسکتے ہیں۔
- ہماری خدمات سے متعلق اچھے برے تبصرے وصول کرکے یہ یقینی بناتا ہے کہ ان حاصل نتائج کو مریضوں کو فراہم کی جانے والی خدمات کو بہتر بنانے میں استعمال کیا جائے۔
- ضابطہ شکایات کی وضاحت کرتا ہے اور یہ بتاتا ہے کہ کسی ایسے فرد سے کیسے رابطہ کریں جو آپ کی مدد کرسکتا ہے۔
- آپ اور صحت سے متعلق کارکن کے ساتھ مل کر ان مسائل یا تشویشوں کو حل کرتا ہے جو آپ کو ہوسکتے ہیں۔
- آپ PALS سے مفت فون 270 0525 0800 پر رابطہ کرسکتے ہیں

 Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team, NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

Urdu

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team, NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

Emergency Health Services Provided by the NHS

NHS کے ذریعہ فراہم کی جانے والی صحت کی ایمرجنسی (ہنگامی) خدمات

شعبہ حادثات و ایمرجنسی (A&E)

شعبہ حادثات اور ایمرجنسی(A&E)کیا ہے؟

اگر آپ حادثے کا شکار ہوئے ہوں یا آپ شدید طور پر بیمار ہوں تو، آپ کو قریبی اسپتال کے A&E کے شعبے میں علاج کروانے کی ضرورت ہوسکتی ہے- یہ مفت اور ہر ایک کے لئے دستیاب ہے-A&E کا شعبہ رات و دن کھلا رہتا ہے- اگر آپ کو انتہائی شدید ضرورت ہو تو فوری طور پر آپ کا معائنہ ہوسکتا ہے- دیگر حالات میں آپ سے متعلق تفصیلات حاصل کی جائیں گی اور آپ کو معائنے کے لئے گھنٹوں انتظار کرنا پڑسکتا ہے-

لیڈز میں A&E کا شعبہ صرف مرکز شہر میں واقع لیڈز جنرل انفارمری اور مشرقی لیڈز میں سینٹ جیمز یونیورسٹی اسپتال میں موجود ہے-

آپ کومحتاط انداز میں سوچنا چاہئے کہ آیاآپ کی حالت/ بیماری ہنگامی ہے یا نہیں، کیونکہ اگر یہ ہنگامی نہیں ہے تو آپ A&E کی خدمت استعمال کرکے ان دوسرے لوگوں کوایمرجنسی نگہداشت سے محروم کرسکتے ہیں جن کی زندگی کو خطرہ درپیش ہے-

ایمرجنسی کیا ہے؟

ایمرجنسی کی مثالیں درج ذیل ہیں؛

- غشی
- نیا یا شدید درد سینہ
- درد سینہ
- بے ہوشی
- بہت زیادہ خون کا ضائع ہونا
- ہڈیوں کے ٹوٹنے کا شبہ
- گہرے زخم جیسے چاقو یا خنجر کا زخم
- سانس میں شدید تنگی
- سر میں چوٹ
- کار حادثات

کمسن بچوں اور بچوں کے بارے میں بتائیں؟

کمسن بچے اور بچے بالغوں کی بہ نسبت زیادہ آسانی سے شدید بیمار ہوسکتے ہیں-

مجھے کیسے معلوم ہوگا کہ میرا بچہ شدید بیمار ہے؟

عام طور پر بچوں کی شدید بیماری کے بارے میں والدین بہتر اندازہ لگا سکتے ہیں- یہاں چند علامات دئے جارہے ہیں جو اہم ہوسکتے ہیں:

- جاگنے پر آپ کا بچہ غیر معمولی طور پر سست ہویا آپ کی جانب دیکھنے میں دلچسپی نہیں لیتا ہو

- آپ کا بچہ دودھ نہیں پیتا ہو، یا قے کررہا ہو
- آپ کا بچہ سستی اور ڈھیلاپن محسوس کرسکتا ہے اور پیلا پڑسکتا ہے-
- جلد پر چکتہ(سرخ باد) نکل آیا ہو یا اس کی جلد پر چھالہ ہو یا جلد بے رنگ ہوگیا ہو-
- آپ کا بچہ حرارت اور بخار میں لگے اور آپ پریشان ہوں-
- ایسا محسوس ہو کہ آپ کا بچہ سانس نہیں لے رہا ہو یا معمول سے زیادہ تیز سانس لے رہا/رہی ہو-
- آپ کا بچہ مختلف انداز میں روتا ہو (ممکنا کراہتاہو، روں روں کرتا ہو یا زور زور سے چیختا ہو)، اور دلارنے سے خاموش نہیں ہورہا ہو-

میں A&E کے شعبے تک کیسے پہنچوں؟

آپ خود اپنے قریبی A&E تک جاسکتے ہیں یا وہاں جانے کے لئے ایمبولینس بلا سکتے ہیں-

میں ایمبولینس کیسے بلا سکتا ہوں؟

آپ ایمرجنسی ایمبولینس کے لئے 999 پر فون کر سکتے ہیں- یہ کال مفت ہوتی ہے چاہے یہ ادائیگی والے فون سے ہی کیا جائے- آپ سے پوچھا جائے گا کہ آپ کو کون سی خدمت درکار ہے کیونکہ 999 پر ہی آپ آگ زنی کی خدمات اور پولیس کے لئے بھی فون کرسکتے ہیں- اگر آپ ایمرجنسی میں ایمبولینس حاصل کرنا چاہتے ہیں تو:

- 999 پر فون کریں
- آپریٹر کو بتائیں کہ آپ کو ایمبولینس کی ضرورت ہے
- آپ سے پوچھا جائے گا کہ آپ کہاں ہیں
- وضاحت کریں کہ کیا مسئلہ ہے

جب ایمبولینس آجائے گی تو، وہ آپ کو قریبی اسپتال کے A&E کے شعبے میں لے جائے گی-

اگر آپ کو ایمرجنسی کے بارے میں تشویش ہو تب بھی آپ ایمبولینس کو فون کرنے میں تردود نہ کریں-

یادر رکھیں آپ کی جی پی سرجری وہ مقام ہے جہاں آپ کو غیر ہنگامی مسائل کے علاج کے لئے ہی جانا چاہئے-

- A&E آپ کے جی پی سرجری کا متبادل نہیں ہے (جی پی سرجری کا باب دیکھیں)
- 999 پر فون کرنے سے آپ کو A&E کی قطار میں اول نمبر نہیں ملتا ہے-
- تمام مریضوں کو طبی ضروریات کی بنیاد پر دیکھا جاتا ہے
- تمام صدمات کے لئے ایکسرے کی ضرورت نہیں ہوتی
- آپ کے جی پی عمومی طبی مسائل کے ماہر ہوتے ہیں- A&E کے ڈاکٹرز حادثات و ایمرجنسی معاملات میں خصوصی مہارت رکھتے ہیں-

لیڈز میں A&E کے شعبوں پر واضح علامات موجود ہیں- دو اسپتال جہاں آپ ایمرجنسی معالجہ حاصل کرسکتے ہیں وہ ہیں:

- سینٹ جیمز اسپتال، بیکٹ اسٹریٹ
- لیڈز جنرل انفارمری، کیلورلے اسٹریٹ، لیڈز سٹی سینٹر

GP (Doctors) Surgeries
جی پی (ڈاکٹر کی) سرجریاں

جی پی سرجری کیا ہے؟

یوکے میں جی پی سرجریاں (جنہیں کبھی کبھی کلینک(مطب) یا مراکز صحت بھی کہا جاتا ہے) آپ کو صحت سے متعلق زیادہ تر خدمات فراہم کرتی ہیں- تمام پناہ گزیں افراد اس کے اہل ہیں اور ان سے توقع کی جاتی کہ وہ اپنی رہائش کے قریب کسی جی پی میں اندراج کروائیں- یہ بہت ضروری ہے کہ آپ اپنی آمد کے بعد جتنی جلدی ممکن ہو جی پی کے یہاں اندراج کروائیں-

جی پی سرجری میں اندراج

کیا میں جی پی سرجری میں اس صورت میں بھی اندراج کرواسکتا ہوں جب کہ میں بیمار نہیں ہوں؟

ایسی صورت میں بھی کہ آپ بیمار نہیں ہیں یہ ضروری ہے کہ آپ جی پی سرجری میں اندراج کروائیں- یہ اسلئے ہے کہ اگر آپ بیمار ہوتے ہیں تو آپ کو ممکنہ طور پر زیادہ جلد دیکھا جاسکتا ہے-

میں جی پی سرجری میں اپنا اندراج کیسے کرواؤں؟

جن طریقوں سے آپ اندراج کرواسکتے ہیں وہ ہیں:

- اپنے مقامی مرکز صحت یا جی پی سرجری میں جائیں اور ان سے دریافت کریں کہ آیا وہ آپ کا اندراج کرسکتے ہیں-
- آپ کسی ہیلتھ ایکسس ٹیم ڈراپ ان میں جائیں اور ان سے مدد طلب کریں-

جی پی سرجری ان مریضوں کا ہی اندراج کرتا ہے جو اس کے مطب کے آس پاس کے علاقے میں رہتے ہوں- جب آپ اندارج کے لئے جائیں تو اپنے ساتھ چند قسم کی شناختی دستاویزات لے جائیں- آپ اپنا شناختی کارڈیا اپنے پتے سے متعلق کوئی چیز لے جاسکتے ہیں- اگر سرجری میں پہلے سے ہی کافی مریض ہوں گے تو وہ آپ کا اندراج نہیں بھی کرسکتے ہیں- وہ آپ کو اس وجہ سے انکار نہیں کریں گے کہ آپ پناہ گزیں ہیں-

جب کوئی سرجری آپ کا اندراج قبول کرلیتا ہے اور اگر آپ نے یوکے میں کہیں اور بھی اندراج کروایا ہو تو وہ اسے گذشتہ جی پی کے پاس نوٹس کے لئے بھیجیں گے- ان تمام معلومات کے ضمن میں رازداری برتی جاتی ہے اور اس میں جی پی سرجری یا ڈاکٹر یا نرس کے علاوہ کسی کو شریک نہیں کیا جاتا-

آپ کو ایک فارم بھرنے اور ممکن ہے کہ پریکٹس نرس کے پاس صحت کی جانچ کے لئے بھیجا جائے گا (ذیل میں دیکھیں)- یہ زیادہ بہتر ہوگا کہ آپ اپنی صحت کا ریکارڈ اپنے ساتھ لے جائیں- اگر آپ امالی مرکز (انڈکشن سینٹر) پر ہوں یا آپ کے پاس سرخ، بیگنی یا نیلی کتاب ہو تو، برائے مہربانی تمام معالجاتی ملاقاتوں پر اسے اپنے ساتھ لائیں-

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team, NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

عام معالجین(GPs) / خاندانی معالجین (فیملی ڈاکٹرز)

جی پی کیا کرتے ہیں؟

جی پی وہ ڈاکٹر ہوتے ہیں جو جی پی سرجریوں میں کام کرتے ہیں- اگر آپ اس ملک میں بیمار ہوتے ہیں تو عام طور پر جی پی ہی پہلے ڈاکٹر ہوتے ہیں جن سے آپ ملتے ہیں- جی پی درج ذیل بھی فراہم کرسکتے ہیں:

- طبی مسائل پر مشورے اور معالجہ
- مختلف قسم کے جانچ
- آپ کیلئے نسخ تجویز کرتے ہیں تاکہ آپ علاج یا بیماری سے تحفظ کے لئے دوائیں لے سکیں-
- اگر آپ دماغی صحت سے متعلق مسائل کے شکار ہیں تو آپ کو مشورہ اور معالجہ
- دوران حمل نگہداشت
- اسپتال یا دیگر مراکز کے ماہرین خصوصی کے پاس بھیجنا- (حوالے تبھی فراہم کئے جاتے ہیں جب ڈاکٹر محسوس کرتے ہیں کہ یہ ضروری ہے)-
- خواتین کے لئے خاندانی منصوبہ بندی اور مفت مانع حمل ادویہ
- آپ کو بیماری سے تحفظ میں مدد

جی پی آپ کے رہائش کے قریبی علاقے کی سرجریوں اور مراکز صحت میں کام کرتے ہیں (اسپتالوں میں نہیں)- بہت ساری ایسی بیماریاں جن کا علاج دنیا کے دیگر حصوں میں اسپتال کے ڈاکٹروں کے ذریعہ ہی ہوتا ہے، یوکے میں جی پی کے ذریعہ ان کا علاج کیا جاسکتا ہے-

پریکٹس(عملی) نرسیں

پریکٹس نرسیں کیا کرتی ہیں؟

پریکٹس نرسیں جی پی سرجریوں میں کام کرتی ہیں- ان کے ذریعہ فراہم کی جانے والی خدمات میں چند ہیں:

- نئے مریضوں کا معائنہ، جو عام طور پر آپ کے اندراج کے وقت ہوتا ہے
- بچوں اور بالغوں کی ٹیکہ کاری
- چھوٹے موٹے چوٹوں، زخموں کا علاج
- رحم سے رساؤ (سروائیکل اسمیرس) اور خواتین کے صحت کی جانچ
- بہت ساری بیماریوں اور صحت مند رہنے سے متعلق صلاح

جی پی سرجری میں وقت ملاقات کا تعین (اپائنٹمنٹ)

میں جی پی سرجری سے ملاقات کا وقت کیسے حاصل کروں؟

زیادہ تر جی پی سرجری لوگوں کی صرف وقت ملاقات کے تعین کے تحت ہی دیکھتے ہیں- لہذا ملاقات کے وقت کا تعین بہت ضروری ہے- اس کے لئے کوشش کریں اور 0830 اور 0900 کے وقت کے درمیان فون کرکے یا خود جاکر ملاقات کے وقت کا تعین کریں- اگر آپ کو ترجمان کی ضرورت ہو تو، وقت ملاقات طے کرتے وقت، ریسپشنشٹ (استقبالیہ عملے) کو بتائیں تاکہ وہ آپ کو زیادہ طویل وقت دے-

بہت کم جی پی سرجریوں میں براہ راست معائنہ کیا جاتا ہے جہاں آپ کو ملاقات کے وقت نہیں لینا پڑتا اور آپ کو بیٹھ کر انتظار کرنا ہوتا ہے- آپ کو اپنے جی پی سے دریافت کرنا ہوگا کہ آیا ان کے یہاں یہ نظام موجود ہے-

جب آپ جی پی کے یہاں اندراج کروائیں تو، بہتر ہے کہ آپ ڈاکٹر یا نرس سے ملنے کے لئے وقت ملاقات کے تعین کا طریقہ دریافت کرلیں تاکہ آپ سمجھ جائیں کہ آپ کو مستقبل میں کیا کرنا ہوگا- سرجری کے پاس کتابچہ ہوسکتا ہے، جو آپ کو سرجری اور اس کے ذریعہ فراہم کی جانے والی خدمات کے بارے میں معلومات فراہم کرے گا-

اگر جی پی سرجری بند ہو تو میں کیا کروں؟

کبھی کبھی آپ کا جی پی سرجری دو پہر، شام، ہفتہ واری چھٹیوں اور تعطیلات میں بند ہوسکتا ہے- ایسے میں اگر آپ یا آپ کے بچے بیماری محسوس کررہے ہوں اور ڈاکٹر سے ملنا چاہتے ہوں تو، اپنے جی پی سرجری کو فون کریں- ایک جوابی فون (آنسر فون) ریکارڈ شدہ پیغام کے ذریعہ آپ کو اس ڈاکٹر کا نمبر بتائے گا جو رات کے وقت، ہفتہ واری چھٹیوں اور بینک کی تعطیلات کے دنوں میں کام کرتے ہیں- اس نمبر پر فون کریں اور وہ ڈاکٹر آپ کو مشورہ دے گا یا آپ کے گھر پر آکر معائنہ کرے گا- آپ مشورے کے لئے NHS ڈائرکٹ کو بھی فون کرسکتے ہیں (NHS ڈائرکٹ کا باب دیکھیں)- اگر آپ محسوس کرتے ہوں کہ یہ ایمرجنسی (ہنگامی معاملہ) ہے تو اپنے قریبی اسپتال کے حادثات و ایمرجنسی کے شعبے میں جائیں یا اگر آپ بہت شدید بیمار ہوں اور خود نہیں جاسکتے ہوں تو 999 پر ایمبولینس کے لئے فون کریں (صحت سے متعلق ہنگامی خدمات کا باب دیکھیں)-

جی پی سرجری میں ترجمان تک رسائی

اگر میں انگریزی نہیں بول سکتا/ سکتی ہوں تو میں کیا کروں؟

لیڈز میں، جی پی سرجریاں ٹیلیفون پر ترجمانی کی خدمات حاصل کرسکتی ہیں جسے لینگوئج لائن کہا جاتا ہے، اور یہ رازدارانہ خدمت ہے-

جن طریقوں سے آپ اپنے جی پی سرجری سے ترجمان کی درخواست کرسکتے ہیں وہ ہیں:

- سرجری کے ریسپشنسٹ (استقبالیہ عملے) سے اپنے ملاقات کے وقت ترجمان کے لئے درخواست کریں-
- اپنے معائنے کے وقت جی پی/ نرس سے براہ راست بتائیں

اگر جی پی سرجری میں یہ بتایا جاتا ہے کہ وہ ترجمان کا انتظام نہیں کرسکتے تو میں کیا کروں؟

وہ صورتیں جن کے ذریعہ آپ جی پی سرجری میں ترجمان تک رسائی حاصل کرسکتے ہیں:

- مریضوں کی مشاورتی اور رابطے کی خدمات (PALS) سے رابطہ کریں جو اس سلسلے میں کوشش اور آپ کی مدد کرے گا- ان کا فون نمبر ہے0800 0525270-
- آپ ہیلتھ ایکسس ٹیم ڈراپ ان پر جا کر مدد طلب کرسکتے ہیں (ہیلتھ ایکسس ٹیم کا باب دیکھیں)-

جی پی سرجری کی تبدیلی

میں جی پی سرجری کیسے تبدیل کروں؟

اگر آپ کسی وجہ سے اپنا جی پی سرجری تبدیل کرنا چاہتے ہوں تو، آپ ایسا کرسکتے ہیں- اگر اپنی پریکٹس (مطب) تبدیل کرنا چاہتے ہیں تو آپ دوبارہ کسی سرجری میں اندراج کی کوشش کرسکتے ہیں (دیکھیں جی پی کے یہاں اندراج کیسے کروائیں)- کسی دوسری پریکٹس پر جاکر اندراج کے بارے میں معلوم کریں- آپ کو یہ وضاحت پیش کرنے کی ضرورت نہیں ہے کہ آپ کیوں ڈاکٹر تبدیل کررہے ہیں- اگر وہاں موجود ہو تو آپ کسی مرد یا خاتون ڈاکٹر سے ملنے کی درخواست بھی کرسکتے ہیں-

NHS Direct
NHS ڈائرکٹ

NHS ڈائرکٹ کیا ہے؟

اگر آپ کو صحت سے متعلق مشورہ درکار ہو یا آپ تذبذب میں ہوں کہ آیا آپ کو فوری طور پر ڈاکٹر کو دکھانے کی ضرورت ہے، تو آپ NHS ڈائرکٹ کو 0845 4647 پر فون کرسکتے ہیں-

NHS ڈائرکٹ 24 گھنٹے تیمارداری سے متعلق مشورے اور صحت سے متعلق معلومات فراہم کرتا ہے، یہ درج ذیل پر رازدارانہ مشورے فراہم کرتا ہے:

- اگر آپ یا آپ کا کنبہ علالت محسوس کررہا ہو تو کیا کریں
- صحت سے متعلق مخصوص حالات، خود معاون اور امدادی تنظیموں سے متعلق مشورے
- مقامی نگہداشت صحت کی خدمات سے متعلق مشورے، جیسے دانتوں کے معالج یا دیر رات تک کھلنے والے دواخانے

میں NHS ڈائرکٹ کی خدمت کیسے حاصل کرسکتا ہوں؟

NHS ڈائرکٹ کے ٹیلیفون نمبر:**0845 4647** پر فون کریں-

آپ کو اپنے بارے میں کچھ بنیادی معلومات فراہم کرنے کو کہا جائے گا اور آپ کو فون کی نوعیت بتانے کو کہا جائے گا- اگر آپ کو اپنے لئے یا کسی دوسرے کی جانب سے، صحت سے متعلق مسائل پر مشورہ درکار ہے تو، آپ کو وضاحت کرنی ہوگی کہ:

- کیا علامات ہیں، اس کا آپ پر/ اس فرد پر کیا اثر ہوا ہے اور اس کی ابتداء کب ہوئی
- آپ/ اس فرد نے اب تک کیا کیا ہے
- آپ/ وہ فرد کوئی دوا لے رہے ہیں
- کوئی موجود طبی صورتحال
- کوئی ایسی بات جو آپ کے خیال میں اہم ہے

NHS ڈائرکٹ کی نرسیں کافی ماہر اور تجربہ کار ہوتی ہیں اور وہ آپ کو زیادہ موزوں عمل سے متعلق محفوظ مشورے فراہم کرنے کے لئے کمپیوٹر نظام کا استعمال کرتی ہیں-

NHS ڈائرکٹ میں ترجمانوں تک رسائی

اگر میں انگریزی نہیں بول سکتا/ سکتی تو میں کیا کروں؟

NHS ڈائرکٹ آپ کے فون پر منٹوں میں کئی زبانوں میں مفت دازدارانہ ترجمانی کی خدمات فراہم کرسکتا ہے- ترجمان طلب کرنے کے لئے آپ:

- NHS ڈائرکٹ کے نمبر 0845 4647 پر فون کریں
- جب آپ کے فون کا جواب ملے تو، آپ اس زبان کے لئے مستعمل انگریزی لفظ کہیں جو آپ استعمال کرنا چاہتے ہیں

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team, NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

Urdu

- لائن پر اس وقت تک انتظار کریں جب آپ کا کسی ترجمان سے رابطہ ہوجائے جوNHS ڈائرکٹ کو آپ کو درکار صحت سے متعلق معلومات فراہم کرنے میں مدد کرے گا-

Other Health Services
دیگر خدمات صحت

پناہ گزینوں کے لئے ہیلتھ ایکسس ٹیمیں

ہیلتھ ایکسس ٹیم کیا ہے؟

اگر آپ پناہ گزیں یا ریفیوجی ہیں اور لیڈز میں مقیم ہیں تو، ضرورت پڑنے پر ہیلتھ ایکسس ٹیمیں نگہداشت صحت تک رسائی میں آپ کی مدد کرسکتی ہیں- وہ ہمیشہ ترجمانوں کا استعمال کرتے ہیں- اس ٹیم میں خصوصی مہارت والے ڈاکٹر، نرسیں اور امدادی کارکنان شامل ہیں-

وہ کس حد تک میری مدد کرسکتے ہیں؟

کچھ ایسی صورتیں جس میں ٹیم آپ کی مدد کرسکتی ہے وہ ہیں:

- آپ کے صحت کے معائنے اور ٹی بی کی جانچ کا انتظام
- ڈاکٹر سے معالجہ حاصل کرنے میں مدد
- آپ کے اسپتال یا ڈاکٹر کے پاس جاتے وقت ترجمانوں کے حصول میں مدد
- صحت سے متعلق ایسے مسائل کے سلسلے میں مدد جس کے بارے میں آپ نہیں جانتے کہ کہاں جانا چاہئے
- مختلف خدمات سے متعلق مشورے جیسے کالج، انگریزی کی کلاسیں، مقامی جماعتوں اور/ یا رہائش
- ہوم آفس میں آپ کے پناہ گزینی کے دعوے کے لئے طبی رپورٹ حاصل کرنے سے متعلق مشورے (صرف چند حالات میں)
- HIV کی جانچ /جنسی صحت کی جانچ اور دیگر جانچوں کے لئے موزوں مقامات سے متعلق مشورے

معائنہ صحت

معائنہ صحت کیا ہے؟

آپ کے لیڈز میں پہنچنے کے چھ ہفتوں کے اندر آپ کو ہیلتھ ایکسس ٹیم کے کسی ممبر سے ملنے کے لئے وقت دیا جائے گا- یہ آپ کی صحت سے متعلق جانچ کے لئے کہ آپ کی صحت درست ہے اور اگر آپ کو کوئی مسئلہ ہے تو اس پر بات کرنے کے لئے آپ کی حوصلہ افزائی کی جائے گی- اس میں جنسی اور دماغی صحت سے متعلق پریشانیاں؛ ایچ آئی وی (HIV) سے متعلق اندیشہ یا کوئی احساس یا تشویش جو آپ کو لاحق ہو، شامل ہوگی- پھر ٹیم آپ کو درکار کسی معالجے یا تعاون کے حصول میں مدد کرے گی-

تپ دق (TB) کی جانچ

TB کی جانچ کس لئے ہوتی ہے؟

صحت کے معائنے کے دوران آپ کی تپ دق کے لئے جانچ ہوگی- تپ دق (TB) رفتہ رفتہ بڑھنے والا، قابل علاج متعدی مرض ہے جو خاص طور پر پھیپھڑوں کو متاثر کرتا ہے- پوری دنیا اور یہاں یوکے میں بھی ٹی بی کے مریضوں کی تعداد بڑھ رہی ہے- ٹی بی کے ممکنہ علامات ہیں بخار، کھانسی، وزن میں کمی، بلغم میں خون آنا اور راتوں کو پسینہ آنا- معائنے کے وقت اس بات کی جانچ کے لئے کہ آپ کسی ٹی بی زدہ فرد کے رابطے میں نہیں آئے ہوں اور یہ کہ آپ اس مرض سے مامون ہیں، جلد کی ایک معمولی جانچ کی جائے گی- پھر آپ کو ایک ہفتے کے بعد دیکھا

جائے گا جب نرس اس کے نتیجے کا تجزیہ کرکے فیصلہ کرے گی کہ آپ کو اس مرض سے مامونیت کے ٹیکے کی ضرورت ہے، یا معالجے کی- اگر جانچ سے پتہ چلتا ہے کہ آپ کو ٹی بی نہیں ہے تو آپ کو سبز رنگ کا کارڈ دیا جائے گا- آپ پائیں گے کہ کالج یا اسکول میں داخلے کے لئے آپ کو اس جانچ کے ثبوت کی ضرورت ہوگی- اگر آپ کو اندیشہ ہو کہ آپ کو ٹی بی ہے تو، جتنی جلدی ممکن ہو اپنے جی پی یا ہیلتھ ایکسس ٹیم سے رابطہ کریں-

اگر آپ نے ملاقات نہیں کی ہے یا ہیلتھ ایکسس ٹیم کا کوئی فرد آپ سے نہیں ملا ہو تو یہ بہت ضروری ہے کہ آپ خود ملاقات کریں یا ان سے رابطہ کریں-

میں ہیلتھ ایکسس ٹیم سے کیسے رابطہ کروں؟

وہ صورتیں جن کے ذریعہ آپ ہیلتھ ایکسس ٹیم سے رابطہ کرسکتے ہیں:

- انہیں براہ راست 0113 295 2740 پر فون کریں-
- اگر آپ کو NASS کی جانب سے رہائش فراہم کی گئی ہے تو آپ کا ہاؤسنگ ورکر آپ کی مدد کرسکتا ہے-
- کسی ہیلتھ ایکسس ٹیم ڈراپ ان تک جائیں اور ان سے مدد طلب کریں-

ہیلتھ ایکسس ٹیم ڈراپ ان کلینک کہاں کہاں ہیں؟

سٹی سینٹر سینٹ جارجز کرپٹ ریفیوجی ڈراپ ان**(City Centre St. George's Crypt Refugee Drop in)** –
Great George St, Leeds, LS1 3BR (0113 2459061).
کھلنے کا وقت: سوموار، بدھ، اور جمعہ کو 3:30-4:30 بجے شام، جمعرات کو 2:30-4:30 بجے شام تک-

آرک وے ریفیوجی ڈراپ ان**(Archway Refugee Drop in)** –
Archway, 95 Roundhay Rd, Leeds, LS8 5AQ.
کھلنے کا وقت: جمعرات 10-11 بجے صبح -

بوسٹن ٹاورس ڈراپ ان – نیو ٹو دی یو کے**(Boston Towers Drop-In- New to the UK)** –
East Leeds Health for All - 5 Boston Towers, Lincoln Green, Leeds, LS9
کھلنے کا وقت: بدھ 11-1.00 بجےدوپہر-

ہمارا ہیلدی لیونگ سینٹر ریفیوجی ڈراپ ان**(Hamara Healthy Living Centre Refugee Drop in)**
Tempest Road, Beeston, Leeds 11.
کھلنے کا وقت: جمعرات 1-3 بجے سہ پہر

آرملے ریفیوجی ڈراپ ان**(Armley Refugee Drop In)** –
Christ Church, Armley, Ridge Rd, Armley, Leeds 12
کھلنے کا وقت: سوموار 11-1 بجے دوپہر

 Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team, NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

Hospitals
اسپتال

میں کب اسپتال جا سکتا ہوں؟

اگر جی پی کے علاج سے آپ کو افاقہ نہیں ہورہا ہے یا آپ کو خصوصی جانچوں کی ضرورت ہے تو، آپ کا جی پی آپ کو اسپتال بھیج سکتا ہے- آپ خود سے جانے کا فیصلہ نہیں کرسکتے، صرف آپ کا جی پی ہی آپ کو بھیج سکتا ہے- آپ کو ملاقات کا وقت لینے میں کچھ مہینے لگ سکتے ہیں- بسا اوقات NHS میں کم مدت یا طویل مدت کا فہرست انتظار بھی ہوتا ہے یعنی چھ ہفتے یا چھ ماہ تک کا-

مجھے اسپتال سے موصول ہونے والے خطوط کا کیا کرنا چاہئے؟

جب آپ کو جی پی، اسپتال، یا صحت کے مقتدرہ(اتھارٹی) کی جانب سے کوئی خط موصول ہو تو یہ بہت ضروری ہے کہ آپ انہیں نظر انداز نہ کریں یا اسے پھینک نہ دیں- اس میں آپ کے کئے گئے جانچ کے نتیجے کے تحت کسی ماہر خصوصی ڈاکٹر سے ملنے کے لئے وقت ملاقات کا تعین ہوسکتا ہے، یا آپ کے لئے اطلاع ہوسکتی ہے کہ آپ کے لئے ترجمان کا انتظام کردیا گیا ہے- وقت ملاقات پر اسپتال جاتے وقت آپ بس کا ٹکٹ محفوظ رکھ سکتے ہیں تاکہ آپ سفر کے خرچ کی وصولی کا دعوی کرسکیں- اسپتال کے کسی فرد سے اس کے بارے میں دریافت کریں-

اگر آپ کو موصول ہونے والے خطوط کو سمجھنے میں دشواری ہو یا آپ وقت ملاقات میں تبدیلی چاہتے ہیں لیکن اس کے طریقے سے واقف نہ ہوں تو:

- اپنے جی پی سرجری یا کسی اور سے مدد طلب کریں (اگر آپ کو صحت سے متعلق خفیہ اطلاعات کے بارے میں کوئی اندیشہ نہ ہو)
- آپ لیڈز میں مشورے کے لئے ہیلتھ ایکسس ٹیم سے بھی رابط کرسکتے ہیں

لیڈز کے اسپتال

سینٹ جیمس اسپتال
Becketts St
ٹیلیفون: 0113 243 3144

لیڈز جنرل انفارمری
Great George St
ٹیلیفون: 0113 243 2799

سیکرافٹ اسپتال
Becketts Street
فون: 0113 264 8164

چیپل الرٹن اسپتال
Chapeltown Rd
فون: 0113 262 3404

کوکریج اسپتال
Hospital Lane
فون: 0113 267 3411

وہارفیڈل اسپتال
Newall Carr Rd
فون:01943 465 522

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team, NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

Pharmacies (also known as Chemists)
دوا خانے (انہیں کیمسٹ بھی کہا جاتا ہے)

دواخانہ(فارمیسی) کیا ہے؟

دوا خانہ ایسی دوکان ہے جہاں سے آپ دوا خرید سکتے ہیں- وہ آپ کو آپ کے جی پی کے نسخے کے مطابق دوا دینے کے ساتھ ساتھ بغیر نسخے کے بھی کچھ دوائیں فروخت کرسکتے ہیں- کبھی کبھی دواخانے آپ کو عام طبی مسائل جیسے کھانسی یا ٹھنڈ لگ جانے سے متعلق مشورے بھی دے سکتے ہیں-

وہ صورتیں جن کے ذریعہ آپ دواخانے تک رسائی حاصل کرسکتے ہیں:

- مقامی سپرمارکیٹ یا دوکان سے دریافت کریں کہ کیمسٹ کی قریبی دکان کہاں پر ہے-
- آپ ہیلتھ ایکسس ٹیم ڈراپ ان پرجاکر مدد طلب کرسکتے ہیں-
- آپ ہیلتھ ایکسس ٹیم ڈراپ ان پر جاکر ان سے مدد طلب کرسکتے ہیں-

آپ دیر رات تک کھلنے والے دواخانوں کے بارے میں دریافت کرنے کے لئے NHS ڈائرکٹ کو 0845 4647 پر فون کرسکتے ہیں-

لیڈز میں دیر رات تک کھلنے والے دواخانے

ٹیسکو فارمیسی
361 Roundhay Road 0113 214 7449
York Road 0113 215 8247

بوٹس فارمیسی
Leeds train station, City Centre
0113 242 1713

Dentists
معالج دندان

معالج دندان کیا ہیں؟

یوکے میں صرف دانتوں کے معالج ہی دانتوں کا علاج کرتے ہیں، جی پی یا دیگر ڈاکٹر دانتوں کے مسائل کا علاج نہیں کرسکیں گے۔

آپ کو دانتوں کی جانچ اور معمول کے علاج کے لئے اپنے علاقے کے معالج دندان کے یہاں اندراج کروانا چاہئے۔ تمام معالج دندان NHS معالجہ فراہم نہیں کرتے، لہذا اندراج سے پہلے اس کی جانچ کرلیں۔

میں معالج دندان کے یہاں کیسے اندراج کرواؤں؟

ایسی صورتیں جن کے ذریعہ آپ معالج دندان کی تلاش کرسکتے ہیں:

- مقامی سپرمارکیٹ یا دوکان سے دریافت کریں کہ قریبی معالج دندان کہاں پر ہیں
- خود جاکر اندراج کروائیں
- NHS ڈائرکٹ کو 4647 0845 پر فون کریں
- آپ ہیلتھ ایکسس ٹیم ڈراپ ان پر جاکر ان سے مدد طلب کرسکتے ہیں

کیا معالج دندان کے یہاں علاج مفت ہے؟

NHS کے ذریعہ دانتوں کا مفت علاج کروانے کے لئے آپ کو NASS سے HC2 فارم حاصل کرنا ہوگا۔

اگر مجھے دانتوں کے لئے ہنگامی علاج کی ضرورت ہو تو میں کیا کروں؟

وہ صورتیں جن کے ذریعہ آپ ہنگامی حالات میں معالج دندان تک رسائی حاصل کرسکتے ہیں:

- 6211 233 0113 پر فون کرکے لیڈز ڈینٹل اسپتال (لیڈز جنرل انفارمری LGI کے پاس) میں وقت ملاقات کے تعین کے ذریعہ۔ وہاں ایسے لوگوں کو بھی دیکھا جاتا ہے جو لیڈز کے کسی معالج دندان کے یہاں مندرج نہ ہوں۔ کبھی کبھی ترجمان بھی دستیاب ہوتے ہیں۔
- 6 بجے شام کے بعد یا ہفتہ واری چھٹیوں کے دنوں میں مدد اور مشورے کے لئے 459969 07831 پر فون کریں (ترجمان دستیاب نہیں ہیں)
- آپ ڈینٹل ایکسس(معالجہ دندان) کلینک سے 1275 244 0113 پر رابطہ کرسکتے ہیں۔
- اگر آپ کو معالج دندان تک رسائی میں دشواری ہو تو آپ ہیلتھ ایکسس ٹیم سے رابطہ کرسکتے ہیں۔

دانتوں کی ایمرجنسی(ہنگامی) خدمات

لیڈز ڈینٹل اسکول
لیڈز جنرل انفارمری
ٹیلیفون: 0111 244 0113

ڈینٹل ایکسس ٹیم
ٹیلیفون: 1275 244 0113 تفصیلات کے لئے

Opticians (eye care)
عینک ساز(آنکھوں کا علاج)

عینک ساز کیا ہیں؟

عینک ساز آپ کی آنکھوں کی جانچ کرکے چشمہ یا کانٹیکٹ لینسز تجویز کرتے ہیں- وہ مخدوش امراض چشم جیسے گلوکوما کی تشخیص بھی کرتے ہیں-

کیا عینک ساز کے یہاں معالجہ مفت ہوتا ہے؟

آنکھوں کی مفت جانچ اور چشمے کے اخراجات میں تعاون کا اہل ہونے کے لئے آپ کو HC2 فارم کی ضرورت ہوگی-

میں عینک ساز کو کیسے تلاش کروں؟

وہ صورتیں جن کے ذریعہ آپ عینک ساز کو تلاش کرسکتے ہیں:

- مقامی سپرمارکیٹ یا دوکان سے قریبی عینک ساز کے بارے میں پتہ کریں-
- خود جاکر اندراج کروائیں
- NHS ڈائرکٹ کو 0845 4647 پر فون کریں
- آپ ہیلتھ ایکسس ٹیم ڈراپ ان پر جاکر مدد طلب کرسکتے ہیں-

 Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team, NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

Contraception (also known as family planning)

امتناع حمل (اسے خاندانی منصوبہ بھی کہا جاتا ہے)

میں امتناع حمل کی سہولت کہاں سے حاصل کرسکتا ہوں؟

یوکے میں امتناع حمل کی تدابیر مفت فراہم کی جاتی ہیں- حمل کو روکنے کے لئے امتناع حمل کے کئی مختلف طریقے موجود ہیں- آپ مفت کنڈوم بھی حاصل کرسکتے ہیں جو آپ کو جنسی طور پر پھیلنے والی بیماریوں اورHIV سے تحفظ میں مدد کرسکتا ہے- امتناع حمل سے متعلق تمام معلومات راز میں رکھی جاتی ہیں- آپ امتناع حمل سے متعلق مشورے اور تدابیر حاصل کرسکتے ہیں:

- اپنے جی پی سے
- خاندانی منصوبہ بندی کلینکوں سے
- لیڈز میں آپ ہیلتھ ایکسس ٹیم ڈراپ ان پر جاکر مدد طلب کرسکتے ہیں- ان کے پاس مفت کے لئے کنڈوم بھی ہوتے ہیں-

ہنگامی امتناع حمل کیا ہے؟

امتناع حمل سے متعلق ہنگامی تدابیر تب اختیار کی جاسکتی ہیں جب آپ نے مانع حمل تدابیر اختیار کئے بغیر جماع کیا ہو یا آپ سمجھتے ہوں کہ امتناع حمل سے متعلق آپ کی تدبیر ناکام رہی ہے- آپ جماع کے پانچویں دن تک ہنگامی امتناع حمل کی تدابیر کرسکتے ہیں، تاہم زیادہ بہتر ہوگا کہ اسے ممکنہ حد تک جلد از جلد، عموما 72 گھنٹوں کے اندر، کرلیا جائے- 72 گھنٹوں کے اندر یہ تدابیر اختیار کرنے سے آپ کو عموما ہنگامی امتناع حمل کے لئے ایک گولی کی خوراک دی جاتی ہے جب کہ پانچویں دن تک میں آپ کو پوری خوراک لینی ہوگی- آپ جتنی جلدی یہ تدابیر اختیار کریں گے، امتناع حمل کے لئے وہ اتنی زیادہ اثرانگیز ہوگی-

مجھے ہنگامی امتناع حمل کی سہولت کہاں سے مل سکتی ہے؟

وہ صورتیں جن کے ذریعے آپ ہنگامی امتناع حمل کی سہولت حاصل کرسکتے ہیں:

- آپ جی پی سے مل سکتے ہیں
- خاندانی منصوبہ بندی کے کسی کلینک میں جائیں
- NHS ڈائرکٹ کو47 46 0845 پر فون کریں اور ہنگامی امتناع حمل کی خدمات فراہم کرنے والے قریبی مقام کے بارے میں دریافت کریں-
- آپ اسے چند دواسازوں سے بھی حاصل کرسکتے ہیں لیکن اس کے لئے آپ کو ادائیگی کرنی ہوگی
- لیڈز میں آپ کسی ہیلتھ ایکسس ٹیم ڈراپ ان پر جاکر مدد طلب کرسکتے ہیں-

خاندانی منصوبہ بندی کلینک کیا ہیں؟ (امتناع حمل اور جنسی صحت سے متعلق کلینک)

یہ مفت کلینک ہوتے ہیں، جہاں آپ اپنے جی پی سے مشورہ لئے بغیر جاسکتے ہیں- یہ اس سلسلے میں مشورہ اور امتناع حمل کی تدابیر کی مفت فراہمی کے ساتھ ساتھ ہنگامی امتناع حمل کی خدمات بھی فراہم کرتے ہیں- یہاں خواتین کی کچھ جانچیں، بشمول رحم کے عارضے کی جانچ کی خدمت بھی فراہم کی جاتی ہے- آپ اپنے قریبی خاندانی منصوبہ بندی کلینک کی تلاش کے لئے NHS ڈائرکٹ کو 4647 0845 پر فون بھی کرسکتے ہیں-

- لیڈز میں، خاندانی منصوبہ بندی کلینکوں کو امتناع حمل اور جنسی صحت کا کلینک(CASH) بھی کہا جاتا ہے
- آپ اپنے قریبی کلینکوں کے بارے میں معلومات حاصل کرنے کے لئے 3359 295 0113 پر فون کرسکتے ہیں- اس نمبر پر ترجمانی کی خدمت دستیاب نہیں ہے-
- آپ اپنے قریبی مرکز صحت سے بھی یہ معلومات حاصل کرسکتے ہیں-

- آپ کسی ہیلتھ ایکسس ٹیم ڈراپ ان پر جاکر مدد طلب کرسکتے ہیں-

Mental Health
دماغی صحت

دماغی صحت کی خرابی کیا ہے؟

کسی بھی فرد کو کبھی بھی دماغی صحت میں مختلف قسم کی خرابی محسوس ہوسکتی ہے جیسے شدید احساس غم، اضطراب، ذہنی دباؤ جیسے زندگی بے کاربے، یا اجتماعی طور پر ایسے احساسات پیدا ہونا- آپ نئے ملک میں تنہائی اور اداسی، اضطراب اور اپنے خاندان والوں کے لئے پریشانی محسوس کرسکتے ہیں جنھیں آپ چھوڑ آئے ہیں، یا آپ کے ساتھ آپ کے ملک میں تشدد یا زنابالجبر ہوا ہو اور آپ کو ان احساسات کے سلسلے میں مدد کی ضرورت ہو-

مجھے کہاں سے مدد مل سکتی ہے؟

اگر آپ کو کسی ایسی صورتحال کا سامنا ہوا ہے تو آپ کرسکتے/ سکتی ہیں:

- اپنے جی پی سے ملاقات
- کسی ہیلتھ ایکسس ٹیم ڈراپ ان پر جاکر مدد طلب کریں-

اگر آپ یا آپ کے کسی قریبی فرد کو شدید اذیت محسوس ہورہی ہو اور اس کے خود کو نقصان پہنچانے کا خطرہ ہویا وہ اپنی زندگی ختم کرنا چاہتا ہو تو، انہیں مدد کے لئے مقامی A&E کے شعبے میں لے جائیں جو روزانہ 24 گھنٹے کھلا ہوتا ہے-

یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ مدد دستیاب ہے اور مدد طلب کرنے سے نہ گھبرائیں- دماغی صحت کی خرابی ایک عام اور قابل فہم دشواری ہے جو کسی بھی شخص کو زندگی میں کبھی بھی محسوس ہوسکتی ہے اور اس کے لئے بہترین خدمات دستیاب ہیں جو ہر کوئی استعمال کرسکتا ہے-

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team, NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

Sexual Health

جنسی صحت

مجھے کیوں اپنی جنسی صحت کے بارے میں فکر مند ہونا چاہئے؟

آپ کو اپنی جنسی صحت سے متعلق خدمات اور مدد کی ضرورت ہوسکتی ہے- اس کے کئی امکانی وجوہات ہوسکتے ہیں:

- آپ کے ساتھ زنابالجبر ہوا ہو
- آپ کو جسم فروشی پر مجبور کیا گیا ہو
- آپ کسی ایسے ملک میں رہی ہوں جہاں آپ کو معلوم ہوکہ بہت سارے لوگوں کو HIV/AIDS (ایچ آئی وی/ایڈس) ہے یا اس کے سبب موتیں ہوئی ہیں-
- درج بالا میں سے کسی کا تجربہ نہیں ہونے پر بھی آپ کو کچھ ایسی علامات نظر آسکتی ہیں جس سے آپ کو لگے کہ آپ کی جنسی صحت خراب ہورہی ہے-

اگر درج بالا میں سے کسی سے بھی آپ کا سابقہ پڑا ہو تو آپ جنسی طور پر پھیلنے والی تعدی (STIs) یا HIV کے ممکنہ خطرے سے دوچار ہیں اور آپ کو اس کی جانچ اور اس کے لئے تعاون درکار ہوسکتا ہے- آپ کو ان سے متعلق اپنے تجربات سے نمٹنے کے لئے جذباتی تعاون بھی درکار ہوسکتا ہے-

مجھے جنسی صحت سے متعلق مسائل کے لئے کہاں جانا چاہئے؟

جنسی صحت سے متعلق خدمات مفت فراہم کی جانے والی خدمات ہیں جو لوگوں کو ان کی جنسی صحت سے متعلق مختلف مسائل پر قابو پانے میں مدد فراہم کرتی ہے- دستیاب خدمات بہت سارے معاملات میں مدد کرسکتی ہیں جن میں شامل ہیں امتناع حمل، جب کوئی بچہ چاہے تو اس کے منصوبے میں تعاون، وائرس اور تعدی، جسے جنسی طور پر پھیلنے والی تعدی(STIs) کہتے ہیں اور جو جنسی اختلاط سے منتقل ہوسکتے ہیں، کی جانچ اور علاج-

وہ صورتیں جن کے ذریعہ آپ جنسی صحت سے متعلق مسائل کے سلسلے میں مشورہ یا مدد حاصل کرسکتے ہیں:

- اپنے جی پی کے پاس جائیں
- اپنے قریبی جنسی صحت کلینک پر جائیں
- **اگر آپ کو محسوس ہوکہ آپ کو جنسی صحت سے متعلق مشورے یا معالجہ کے حصول میں دشواری ہورہی ہے تو آپ مزید مشورے کے لئے NHS ڈائرکٹ کو 0845 4647 پر فون کرسکتے/ سکتی ہیں-**
- آپ کسی ہیلتھ ایکسس ٹیم ڈراپ ان پر جاکر مدد طلب کرسکتے/ سکتی ہیں-

قومی خدمات/ تعاون برائے جنسی صحت

دی افریقن ایڈز ہیلپ لائن
مفت فون 500 0967 0800
کال بل میں شامل نہیں کئے جاتے

دی سیکسوئل ہیلتھ ہیلپ لائن
0800 567 123

ٹیرنس ہیگنس ٹرسٹ
ہیلپ لائن
0845 1221 200

NHS ڈائرکٹ
0845 46 47
اپنے قریبی خدمت سے متعلق معلومات کے لئے

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team, NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT’s), www.bcathealthinitiative.co.uk

جنسی صحت کے کلینک

جنسی صحت کلینک یا GUM کلینک کیا ہیں؟

یہ ایسے کلینک ہوتے ہیں جہاں کے ڈاکٹر اور نرسیں جنسی طور پھیلنے والی تعدی(STIs) اور ایچ آئی وی (HIV)کی جانچ، تشخیص اور علاج کے لئے خصوصی طور پر تربیت یافتہ ہوتے ہیں- اگر آپ کو اندیشہ ہو کہ آپ STIs یا HIV سے متاثر ہیں تو آپ ان کلینکوں میں جانچ اور اپنا علاج کرواسکتے ہیں- یہ خدمت مفت اور رازدارانہ ہے-

آپ جنسی صحت کلینک تک کیسے رسائی حاصل کریں گے؟

وہ صورتیں جن کے تحت آپ جنسی صحت کے کلینکوں تک رسائی حاصل کرسکتے ہیں:

- آپ کو آپ کے جی پی کے ذریعہ کلینک بھیجا جاسکتا ہے
- یا اگر آپ کو ایسی علامات نظرآتی ہیں جس سے آپ کو پتہ چلے کہ آپ کی جنسی صحت میں کوئی گڑبڑی ہے تو، آپ خود فون کرکے وقت ملاقات حاصل کرسکتے ہیں-
- لیڈز میں، آپ کو ہیلتھ ایکسس ٹیم کے ذریعہ بھیجا جاسکتا ہے-
- لیڈز میں، STI اور HIV جانچ کے لئے، مرکز برائے جنسی صحت (GUM کلینک) لیڈز جنرل انفارمری میں سنی بینک ونگ میں واقع ہے- آپ ملاقات کا وقت حاصل کرنے کے لئے انہیں 0113 392 6724 پر فون کرسکتے ہیں-

ایچ آئی وی(HIV)

اگر میں اپنا ایچ آئی وی (HIV) ٹیسٹ کروانا چاہوں تو کیا ہوسکتا ہے؟

ایچ آئی وی(HIV) کی جانچ مفت اور رازدارانہ ہے اور آپ کو جانچ کے نتائج چند دنوں کے اندر یا کبھی کبھی اسی دن مل جاتے ہیں- آپ کو کسی کو یہ بتانے کی ضرورت نہیں ہے کہ آپ ایچ آئی وی کی جانچ کروارہے ہیں- اگرآپ کے ایچ آئی وی جانچ کا نتیجہ مثبت آتا ہے تو، یہ بتانے کے لئے ماہر ڈاکٹر اور نرسیں موجود ہیں کہ اس کا آپ کی صحت پر کیا اثر ہوگا- وہ آپ کے علاج کے امکانات پر بھی غور کریں گے تاکہ آپ کو زیادہ مدت تک تندرست رہنے میں مدد مل سکے-

میں کس طرح ایچ آئی وی(HIV) جانچ کا انتظام کرسکتا ہوں؟

اگر آپ اپنا ایچ آئی وی(HIV) جانچ کروانا چاہتے ہیں یا اس جانچ کے بارے میں کسی سے بات کرنے کے لئے ملاقات کرنا چاہتے ہیں تو، آپ رابطہ کرسکتے ہیں:

- اپنے جی پی سے
- جنسی صحت سے متعلق مقامی مرکز/ GUM کلینک سے

آپ لیڈز میں درج ذیل مقامات پر خصوصی ماہرین کے ذریعہ ایچ آئی وی سے متعلق مفت اور رازدارانہ جانچ کرواسکتے ہیں-

- لیڈز جنرل انفارمری میں مرکز برائے جنسی صحت پر- آپ انہیں 0113 392 6724 یا0113 3926725 پر فون کرسکتے ہیں-
- سینٹ جیمس اسپتال میں کے وارڈ 16 پر واقع، انفکشن اینڈ ٹریول میڈیسن یونٹ (اکائی برائے تعدی و گشتی ادویہ) پر- آپ انہیں ملاقات کے وقت کے لئے 0113 206 5716 پر فون کرسکتے ہیں-

دیگر امداد کے لئے، جو ایچ آئی وی کے مثبت علامات کی صورتحال سے نمٹنے میں جذباتی یا عملی تعاون ہوسکتا ہے، آپ رابطہ کرسکتے ہیں:

- ٹیرنس ہیگینس ٹرسٹ، 2 آکسفورڈ پلیس، لیڈز، سے 0113 236 4720 پر
- برنارڈوس کیسل پروجکٹ، کلیئرنس روڈ، بارسفورتھ، لیڈز، سے 0113 258 9290 پر

 Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team, NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

Women's Health Services
خدمات صحت برائے خواتین

حمل

اگر مجھے محسوس ہوکہ میں حاملہ ہوں تو مجھے کیا کرنا چاہئے؟

اگر آپ محسوس کرتی ہیں کہ آپ حاملہ ہیں تو آپ کو اپنے جی پی سے ملنے کے لئے معمول کے مطابق وقت ملاقات حاصل کرنا چاہئے- پھر اگر آپ نے اب تک جانچ نہیں کروائی ہو تو وہ آپ کے حاملہ ہونے کی جانچ کریں گے- اگر نتیجہ مثبت آتا ہے اور آپ حاملہ ہوتی ہیں تو، آپ کا جی پی آپ کو کسی دایہ یا اسپتال کے حوالے کردے گا-

دایہ کیا ہوتی ہے؟

دایہ دوران حمل اور زچگی کے بعد خواتین اور بچوں کی دیکھ بھال کے لئے خصوصی طور پر تربیت یافتہ ہوتی ہیں- وہ اسپتالوں یا کمیونٹی میں کام کرتی ہیں- نئے ثقافتی ماحول اور غیر یقینی حالات میں حمل کافی جذباتی اور پریشان کن مسئلہ ہوسکتا ہے- دایہ آپ کی انفرادی ضروریات کے لئے طبعی اور جذباتی نگہداشت فراہم کرنے، اور دوران حمل آپ (آپ کے کنبے) کو زچگی اور بچے کی پیدائش کے بعد پہلے ماہ تک تعاون فراہم کرنے کے لئے تربیت یافتہ ہوتی ہیں-

دایہ سے میری ملاقات کہاں ہوسکے گی اور پھر کیا ہوگا؟

دایہ آپ کو آپ کے گھر پر مقامی مرکز صحت یا جی پی سرجری میں دیکھے گی- وہ آپ کی طبی سرگذشت حاصل کرے گی، آپ سے آپ کے آخری ماہواری(حیض) کے بارے میں پوچھے گی اور اگر آپ پہلے بھی حاملہ ہوئی ہوں تو اس پر گفتگو کرے گی- دایہ زچگی کے ریکارڈ کا دستاویز تیار کرے گی، جو آپ کو تمام طبی معائنے کے دوران ساتھ لے جانے کے لئے فراہم کی جائے گی-

دایہ آپ کو زچگی سے متعلق خدمات کے بارے میں معلومات فراہم کرے گی اور آپ سے دریافت کرے گی کہ آپ کہاں بچے کی پیدائش چاہتی ہیں- دایہ آپ سے ایسے کسی آپریشن کے بارے میں بھی پوچھے گی جو آپ نے پہلے کروائی ہوں- اگر آپ کا ختنہ ہوا ہے تو اس کے بارے میں دایہ کو بتانا بہت ضروری ہے- اس سے آپ کی دایہ آپ کو موزوں اور پراثر طبی اور جذباتی نگہداشت فراہم کرسکے گی، اور آپ کے حمل اور زچگی کے لئے ایک منصوبہ تیار کرسکے گی-

لیڈز میں زچگی کہاں ہوتی ہے؟

لیڈز میں، لیڈز جنرل انفارمری، سینٹ جیمس اسپتال یا کبھی کبھی اپنے گھر پر بھی زچگی ہوسکتی ہے-

مجھے کب اسپتال جانا ہوگا؟

اگر آپ دوران حمل تندرست رہتی ہیں تو آپ کو زیادہ تر دیکھ بھال اپنے کمیونٹی کی دایہ سے ہی حاصل ہوجائے گی- آپ کو آپ کے حاملہ ہونے کے لگ بھگ 20 ہفتوں کے بعد الٹراساؤنڈ اسکین(جانچ) کروانے کے لئے طے شدہ وقت کے بارے میں خط بھیجا جائے گا- آپ کو اس کے لئے اسپتال جانا ہوگا- اگر ڈاکٹر آپ کے حمل کی نگرانی کرنا چاہے گا تو، اسپتال میں معائنے کے لئے مزید وقت دیا جائے گا- زیادہ تر خواتین کو دوران حمل صرف ایک یا دو بار اسپتال جانے کی ضرورت ہوتی ہے- آپ کے بقیہ معائنے آپ کی دایہ یا جی پی کے ذریعہ مرکز صحت یا جی پی سرجری پر ہی ہوں گے-

تمام حاملہ خواتین کی ایچ آئی وی(HIV) کے لئے جانچ کی جاتی ہے- زیادہ تر خواتین یہ جانچ کرواتی ہیں کیونکہ اگر اس خاتون میں ایچ آئی وی(HIV) مثبت ہوا تو اسپتال زچگی کے لئے اس طرح سے منصوبہ بندی کرتا ہے کہ ولادت

کے دوران بچے کے ایچ آئی وی(HIV) سے متاثر ہونے کا خطرہ کم ہو جائے- اسپتال بچے کی غذا کے بارے میں بھی معلومات اور مدد فراہم کرے گا کیونکہ دودھ پلانے کا عمل بھی بچے میں ایچ آئی وی(HIV) سرایت کرنے کا ذریعہ ہوسکتا ہے-

جب ولادت قریب ہو تو کیا ہوتا ہے؟

اسپتال میں ولادت کے وقت کوئی نہ کوئی آپ کے پاس موجود رہ سکتا ہے- اگر آپ کا کوئی ساتھی ہو یا دوست ہو تو اسے بخوشی آپ کے ساتھ رہنے دیا جائے گا- اگر اپ نے گھر پر ہی ولادت کا انتظام کیا ہے تو، دایہ آپ کے بچے کی ولادت سے تین ہفتے پیشتر انتظامات پر آپ سے تبادلہ خیالات کرے گی-

بچے کی ولادت کے بعد، اگر کوئی پیچیدگی نہ ہوتو، اکثر خواتین ولادت کے چھ گھنٹوں کے بعد جتنی جلدی ممکن ہو گھر جانا پسند کرتی ہیں- اسپتالوں میں دایہ اس موضوع پر آپ سے بات کرے گی-
جب آپ اپنے بچے کو گھر لے جائیں گی تو، آپ کی دایہ آپ کے ساتھ طے شدہ اوقات پر جس کا انحصار آپ کی ضرورت پر ہوگا، آپ کے گھر پر آئے گی- آپ کے بچے کی پیدائش کے دس سے چودہ دنوں کے اندر، آپ کا ہیلتھ وزیٹر بھی آپ سے ملاقات کرے گا/گی-

<u>اسقاط/وضع حمل</u>

اسقاط کے بارے میں نئے قوانین کیا ہیں؟

انگلینڈ، ویلز اور اسکاٹ لینڈ میں اگر خواتین اپنا حمل برقرار نہیں رکھنا چاہتی ہیں تو وہ اسقاط کرواسکتی ہیں- حمل کے 24 ہفتوں بعد تک اسقاط کی قانونی طور پر اجازت ہے البتہ زیادہ تر خواتین اسے سے بہت پہلے ہی اسقاط کروالیتی ہیں، کیونکہ حمل کے ابتدائی دنوں میں اسقاط زیادہ آسان ہوتا ہے- اگر آپ حاملہ ہیں، اور فیصلہ نہیں کرپارہی ہیں کہ آپ بچہ پیدا کریں یا نہیں تو، کئی ایسے لوگ ہیں جن سے آپ اس کے بارے میں بات کرسکتی ہیں- **یہ ضروری ہے کہ آپ جتنی جلد ممکن ہو صلاح حاصل کرلیں-**

مجھے اسقاط سے متعلق مشورے کے لئے کہاں جانا چاہئے؟

وہ صورتیں جن کے ذریعہ آپ اسقاط سے متعلق مشورے حاصل کرسکتی ہیں:

- اپنے جی پی کے پاس جاکر
- اپنے قریبی خاندانی منصوبہ بندی کلینک پر جاکر-
- **اگر آپ کو محسوس ہو کہ آپ کو اسقاط کے سلسلے میں دشواری پیش آرہی ہے تو آپ مزید مشورے کے لئے NHS ڈائرکٹ کو 0845 4647 پر فون کرسکتی ہیں-**
- آپ ہیلتھ ایکسس ٹیم ڈراپ ان پر جاکر مدد طلب کرسکتی ہیں-

ایک ڈاکٹر آپ کو بتائے گا کہ آگے کیا ہوگا- NHS کے ذریعہ اسقاط مفت اور محفوظ طریقوں سے ہوگا، خاص کر جب یہ حمل کے ابتدائی مرحلے میں کروایا جائے، البتہ ڈاکٹر آپ کو کسی ممکنہ خطرے کے بارے میں بتائے گا- اسقاط کے بارے میں عورت خود فیصلہ کرسکتی ہے اور اسے اس کے لئے اپنے ساتھی کو مطلع کرنے کی ضرورت نہیں ہے (اگر کوئی ہو)- اسقاط سے متعلق تمام معلومات راز میں رکھی جاتی ہیں-

<u>رحم کے کینسر کی جانچ</u>

سروائیکل اسمیئر ٹیسٹ کیا ہے؟

اسمیئر ٹیسٹ خواتین کے رحم کے مدخل میں کینسر کے کسی خلیے کی جانچ کے لئے ہوتا ہے- یہ جانچ ایک اسکریننگ پروگرام کا حصہ ہے جو یوکے کی خواتین میں رحم کے کینسر کی ابتدائی علامات کی شناخت کے لئے کیا جاتا ہے- اگر کافی ابتدا میں ہی ان تبدیلیوں کا پتہ چل جاتا ہے تو رحم کے کینسر کو روکا جاسکتا ہے- 25 سال سے

زیادہ عمر کی تمام خواتین کے لئے ہر تین سال یا اسی طرح کے وقفے پر اسمیئر جانچ کی پیشکش کی جاتی ہے- یہ ٹیسٹ ڈاکٹر یا نرس کے ذریعہ جی پی سرجری یا کلینک پر کیا جاتا ہے- آپ اس کے لئے کسی خاتون ڈاکٹر یا نرس سے ملاقات کے لئے کہہ سکتی ہیں- یہ جانچ انتہائی نجی ہوتا ہے- اور اس میں عورتوں کے رحم کے خلیوں کا نمونہ لیا جاتا ہے- تاہم، یہ جانچ بہت اہم ہے اور اس سے ہر سال بہت ساری زندگیاں بچائی جاتی ہیں-

وہ طریقے جن کے ذریعہ آپ سروائیکل اسمیئر کرواسکتی ہیں:

- اپنے جی پی کے پاس جاکر
- اپنے قریبی خاندانی منصوبہ بندی کلینک میں جاکر
- آپ ہیلتھ ایکسس ٹیم ڈراپ ان پر جاکر مدد طلب کرسکتی ہیں-

خواتین کا ختنہ

خواتین کا ختنہ کیا ہے؟

خواتین کا ختنہ(FC)، اکثر عورتوں کے تناسلی اعضاء کو قطع کرنے (FGM) کے طور پر جانا جاتا ہے، جو ان مختلف طریقوں کی وضاحت کرتا ہے جس کے ذریعہ عورتوں کے بیرونی اعضائے تناسل کو کاٹ کر الگ کردیا جاتا ہے (اورکبھی کبھی ملا کر سی دیا جاتا ہے)

FC کا عمل عام طور پر جوان لڑکیوں پر چند اعتقادات کی بناء پر کیاجاتا ہے، مثال کے طور پر ثقافت، روایات یا مذہب کے نام پر- یہاں یہ بات قابل توجہ ہے کہ نہ تو بائبل اور نہ ہی قرآن اس عمل کی حمایت کرتا ہے-

خواتین کا ختنہ کہاں کیا جاتا ہے؟

زیادہ تر ختنہ شدہ خواتین کا تعلق 28 افریقی ملکوں سے ہے، اگرچہ ان میں سے کچھ کا تعلق ایشیا (انڈونیشیا، ملیشیا) اور مشرق وسطی (یمن، متحدہ عرب امارات مصر) سے بھی ہے- دنیا کی زیادہ تر آبادکی میں خواتین کے ختنہ کا رواج نہیں ہے-

خواتین کے ختنے سے صحت سے متعلق کون سی پیچیدگیاں ہوتی ہیں؟

FC ایک صدیوں پرانی روایت ہےجو ان معاشرتوں کی جڑوں میں بس چکی ہے جو اس پر عمل کرتے ہیں- درحقیقت یہ عام طور پر ثقافتی زندگی کا ایک مقبول حصہ ہے جس پر اکثر کوئی سوال نہیں اٹھایا جاتا-

تاہم خواتین کے ختنے سے عورتوں اور لڑکیوں کے بہت سارے بنیادی انسانی حقوق کی خلاف ورزی ہوتی ہے، اوراس کے سبب جسمانی، نفسیاتی اور جنسی صحت سے متعلق متعدد پیچیدگیاں پیدا ہوتی ہیں- پیچیدگیوں کی شدت میں، کاٹے جانے کی مقدار، کاٹنے والے، کاٹے جانے کی عمر، اور حالات کے مطابق تضاد ہوتا ہے-

اس عمل سے پیدا ہونے والے عمومی پیچیدگیاں کیا ہیں؟

چند پیچیدگیوں میں شامل ہوسکتے ہیں:

- شدید جریان خون
- خون بہنے یا درد کے سبب صدمہ
- پیشاب کا رکنا
- تعدی
- زیادہ خون بہ جانے یا صدمہ کے سبب موت

 Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team, NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

چند طویل مدتی پیچیدگیوں میں شامل ہیں:

- بانجھ پن
- ماہواری میں تکلیف
- جنسی اختلاط میں تکلیف
- بولی (پیشاب سے متعلق اعضاء میں) تعدی
- افسردگی و مایوسی
- جنسی تعلقات میں دشواری

حمل، بچے کے پیدائش اور زچگی کے بعد کے وقفے سے متعلق کیا پیچیدگیاں ہیں؟

اگر اس کی شناخت نہیں ہوتی ہے تو، حمل اور بچے کی پیدائش کے معاملے میں اس کے دوررس نتائج ہوسکتے ہیں جو آپ اور آپ کے بچے کی تندرستی کے لئے فیصلہ کن ہوسکتے ہیں- مناسب انتظامات کے ذریعہ اس طرح کی بہت ساری پیچیدگیوں سے بچا جاسکتا ہے- لہذا یہ انتہائی ضروری ہے کہ اس کے بارے میں ایمانداری سے کھل کر بتادیں-

طبی سرگذشت سے متعلق معلومات حاصل کرتے وقت، آپ کی دایہ آپ سےکسی ایسے آپریشن کے بارے میں پوچھے گی جو آپ نے ماضی میں کروایا ہو- اگر آپ ختنہ شدہ ہیں تو یہ ضروری ہے کہ آپ اپنی دایہ کو اس سے آگاہ کریں- اس سے آپ کی دایہ آپ کو ثقافتی مناسبت سے موزوں طبی اور جذباتی نگہداشت فراہم کرسکے گی، اور انہیں آپ کے حمل اور زچگی سے متعلق منصوبہ بندی میں سہولت ہوگی- آپ کی دایہ کسی پیچیدگی کے علاج یا جذباتی تعاون کے لئے آپ کو کسی موزوں خدمت میں بھی بھیج سکتی ہے-

خواتین کے ختنے پر کیا قانون ہے؟

یوکے میں خواتین کا ختنہ غیر قانونی ہے؛ یعنی قانونی طور پر یہ قابل سزا عمل ہے- اگر کوئی فرد کسی خاتون کے تناسلی اعضاء کے پورے یا کسی حصے کے قطع و برید میں معاونت کرے، ترغیب دے، مشورہ دے یا یہ عمل کرے تو وہ ایک جرم کا ارتکاب کرتا/کرتی ہے- اس قانون کے تحت یہ بھی غیر قانونی ہے کہ اس عمل سے گذری ہوئی کسی لڑکی کو ملک سے نکال دیا جائے- کوئی فرد جو درج بالا کا قصور وار پایا جاتا ہے اسے 14 سال قید کی سزا، نقد جرمانہ، یا دونوں ہوسکتا ہے-

میں FGM کے سلسلے میں مدد یا مشورہ کے لئے کہاں جاسکتی ہوں؟

ایسے متعدد مقامات ہیں جہاں سے آپ مشورہ اور مدد حاصل کرسکتی ہیں:

- آپ کی دایہ آپ کو ماہرانہ معالجہ یا آپ کے حمل اور زچگی سے متعلق منصوبے کی ترتیب کی لئے آپ کو کسی ڈاکٹر کے پاس بھیج سکتی ہے-
- اپنے جی پی سے ملاقت کریں
- بلیک ہیلتھ انیشیئٹو(BHI) بنیادی طور پر لیڈز کے افریقی اور افریقی کریبیائی برادریوں کو جنسی اور تولیدی معاملات پر رازدارانہ معلومات، تعاون اور صلاح فراہم کرتا ہے- اس خدمت میں، ختنہ شدہ خواتین (FGM) کے لئے مدد شامل ہے، ٹیلیفون: 0113 307 0300 یونٹ10، چیپل ٹاؤن انٹرپرائز سینٹر، 231-235 چیپل ٹاؤن روڈ لیڈز-
- ہیلتھ ایکسس ٹیم ڈراپ ان پر جائیں اور مدد طلب کریں-

 Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team, NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

Childrens Health Services
خدمات صحت برائے اطفال

صحت کے معائنہ کار (ہیلتھ وزیٹر)

ہیلتھ وزیٹر کیا ہیں؟

ہیلتھ وزیٹر جی پی سرجریوں میں بھی کام کرتے ہیں- وہ وسیع تر موضوعات پر صحت سے متعلق معلومات فراہم کرتے ہیں، خاص طور پر والدیت سے متعلق- وہ نرس ہوتے ہیں جو بچوں اور ان کے کنبوں کو صحت مند رکھنے میں جی پی کو تعاون کرتے ہیں- وہ اس بات پر بھی مشورہ فراہم کرتے ہیں کہ آیا بچے موزوں طریقے سے نشونما پارہے ہیں- زیادہ تر مراکز صحت اور جی پی سرجریوں میں چائلڈ ہیلتھ (بچوں کی صحت سے متعلق) کلینک ہوتا ہے جسے ہیلتھ وزیٹر چلاتے ہیں- اگر آپ کے پاس بچے ہوں تو آپ انہیں چائلڈ ہیلتھ کلینک میں لے جاسکتے ہیں اور اپنے بچے کو وزن کرواسکتے ہیں یا ہیلتھ وزیٹر سے درپیش مسائل پر گفتگو کرسکتے ہیں- آپ کا ہیلتھ وزیٹر آپ کے گھر پر بھی آکر تعاون فراہم کرسکتا ہے- اپنے ہیلتھ وزیٹر سے ملاقات کا وقت لینے کے لئے آپ کرسکتے ہیں:

- مرکز صحت یا جی پی سرجری میں استقبالیہ عملے (ریسپشنسٹ) سے دریافت کریں-
- ہیلتھ ایکسس ٹیم کے ڈراپ ان پر جائیں اور مدد طلب کریں-

اسکولی نرسیں

اسکولی نرس کیا ہے؟

اسکولی نرسیں والدین اور اسکول کی عمر کے بچوں/ نو عمروں کے لئے کام کرتی ہیں- اسکولی نرسیں مختلف مراحل پر بچوں کی نشونما کی جانچ کے لئے معائنہ کرتی ہیں- اگر آپ اپنے بچے کا نئے اسکول میں داخلہ کروارہے ہوں تو ممکن ہے کہ آپ کو ایک فارم دیا جائے جس میں آپ کے بچوں کی اسکولی نرس کے ذریعہ معائنے کے لئے اجازت طلب کی جائے گی- یہ ضروری ہے کہ آپ اس پر دستخط کرکے واپس بھیجیں-

بچوں کی ٹیکہ کاری (مامونیت)

یوکے میں کون سے ٹیکے دئے جاتے ہیں؟

بہت سارے بچوں کے پیدائش کو وقت TB (ٹی بی) سے تحفظ کے لئے BCG (بی سی جی) کا ٹیکہ دیا جاتا ہے- جب آپ کا بچہ دوماہ کا ہوگا تو آپ کو انہیں جی پی سرجری یا کلینک پر پہلا انجکشن لگوانے کے لئے بلایا جائے گا- یہ انجکشن انہیں؛ ڈپتھریا (خناق)، ٹٹنس، کالی کھانسی، پولیو، ہب اور مییننجائٹس سے بچاتا ہے- پھر جب آپ کا بچہ 3 ماہ کا اور پھر جب 4 ماہ کا ہوجائے گا تو آپ کو اسی انجکشن کے لئے بلایا جائے گا- جب آپ کے بچے کی عمر 13-15 ماہ کی ہوجائے گی تو انہیں MMR (خسرہ، گلسوئے اور جرمن خسرہ) کے ٹیکے کے لئے بلایا جائے گا- آپ کے بچے کے اسکول جانے سے فورا پہلے، انہیں پھر ڈپتھریا (خناق)، ٹٹنس، کالی کھانسی، پولیو MMR کے لئے بلایا جائے گا-

جب آپ کا بچہ 10 سے 14 سال کی عمر میں اسکول میں ہوگا تو، اسے ٹی بی سے تحفظ کے لئے BCG کا ٹیکہ دیا جائے گا- پھر 13 سے 18 سال کی عمر میں انہیں ڈپتھیریا (خناق)، ٹٹنس اور پولیو سے تحفظ کا ٹیکہ دیا جائے گا-

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team, NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

اگر میرا بچہ یوکے میں نیا ہے اور ممکن ہے کہ اس کے چند ٹیکے چھوٹ گئے ہوں تو میں کیا کروں؟

جب آپ یوکے میں نئے نئے آئے ہوں تو ہوسکتا ہے کہ آپ کے بچے کو پہنچتے ہی ٹیکے کی ضرورت ہو- یہ آپ کے بچے کو اس مامومنیت کو جا لینے میں معاون ہوگا جو عام طور پر اس ملک میں دیا جاتا ہے- اگر یوکے یا لیڈز میں نئے ہوں تو آپ کرسکتے ہیں:

- اپنے جی پی سرجری جاکر پریکٹس نرس سے ملاقات کا وقت لیں-
- ہیلتھ ایکسس ٹیم ڈراپ ان پر جاکر مدد طلب کریں-

مجھے کیسے معلوم ہوگا کہ اپنے بچے کو آئندہ ٹیکوں کے لئے کب لے جاؤں؟

ایسے تمام ٹیکوں کے لئے جو آپ کے بچے کو اسکول شروع کرنے سے پہلے کی عمر میں دئے جاتے ہیں، آپ کے مقامی جی پی سرجری یا کلینک کی جانب سے آپ کے گھر کے پتے پر خط کے ذریعہ آپ کو مدعو کیا جائے گا- اگر آپ کو اس سلسلے میں خط موصول نہیں ہوا ہے تو، برائے مہربانی اپنے ڈاکٹر کے سرجری یا ہیلتھ وزیٹر کو مطلع کریں-

Further Information on Sexual Health and HIV
جنسی صحت اور ایچ آئی وی(HIV) پر مزید معلومات

جنسی طور پر پھیلنے والی تعدی (STIs)

مجھے STIs کے بارے میں کیا جاننے کی ضرورت ہے؟

STIs بہت عام ہیں اور ہر 10 میں سے 1 فرد کسی نہ کسی حد تک STIs سے متاثر ہے- اگر آپ کو اپنے عضوتناسل سے کوئی غیر معمولی اخراج نظرآئے، یا سوجن یا درد ہو تو آپ STIs کے لئے جانچ کروا سکتے ہیں- کچھ زیادہ عام STIs ہیں؛ کلامیڈیا، گینوریا (سوزاک)، عضوتناسل میں گومڑ(وارٹ) اور عضو تناسل کا داد (ہرپس)-

STIs سرایت کرسکتے ہیں بذریعہ:

- کسی بھی طرح کے جنسی اختلاط سے
- عضو تناسل کے جلد کے آپسی رابطے سے
- اورل سیکس
- کچھ معاملوں میں دوران پیدائش ماں سے بچے کو

STIs کے کیا علامات ہیں؟

STIs کی کئی قسمیں ہیں اور اکثر بہت سارے لوگوں کو معلوم نہیں ہوتا کہ وہ STIs سے متاثر ہیں، کیونکہ اس کے کوئی نشانات یا علامات نظر نہیں آتے- تاہم اگر آپ کو درج ذیل میں سے کوئی علامت نظر آئے تو آپ ان اسپیشلسٹوں (ماہرین) سے مفت رازدارانہ طور پر جانچ اور علاج کرواسکتے ہیں جو جنسی صحت کے لئے کام کرتے ہیں- چند عمومی علامات میں شامل ہیں:

- مردانہ یا زنانہ عضوتناسل سے غیر عمومی اخراج
- عضو تناسل کے آس پاس چھالہ یا پھوڑا
- عضو تناسل کے آس پاس لال دھبے یا کھجلی
- پیشاب کرتے وقت درد یا جلن کا احساس
- جنسی اختلاط کے وقت درد

زیادہ تر STIs کا علاج ہوسکتا ہے- البتہ، اگر علاج نہ کیا جائے تو کچھ STIs کے سبب صحت سے متعلق طویل مدتی مسائل پیدا ہوسکتے ہیں جیسے مرد یا عورت میں بانجھ پن- STIs کی جانچ اور اس کا علاج جنسی صحت کے کلینکوں/ GUM کلینکوں میں ہوسکتا ہے-

STIs کے لئے کون سی جانچیں ہیں؟

یہ جانچ ڈاکٹر یا نرس کے ذریعہ کئے جاتے ہیں اور اس میں جسم کا طبعی معائنہ اور عضوتناسل کا معائنہ شامل ہے- کچھ جانچوں کے لئے خون یا پیشاب کے نمونے اور کھرچن کی ضرورت بھی ہوسکتی ہے-

ہیومن امیونوڈیفیسنسی وائرس (HIV)

کیا مجھے HIV کے بارے میں سوچنے کی ضرورت ہے؟

اگر آپ کا تعلق افریقہ کے سب صحار(صحارا کے نواحی) ممالک یا مرکزی ایشیا سے ہے تو آپ جانتے ہوں گے کہ آپ کے معاشرے میں لوگ HIV سے متاثر ہیں- ایسے ممالک جہاں HIV کے مثبت علامات والے لوگوں کی تعداد بہت زیادہ ہے وہاں آپ کے HIV سے متاثر ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں، ایسی صورت میں بھی کہ آپ کے جنسی تعلقات بہت کم لوگوں سے ہوں-

ایسا اس لئے ہے کہ اکثر لوگوں میں HIV کے علامات ظاہر نہیں ہوپاتے، اور وہ نادانستگی میں دوسروں کو HIV کے وائرس سے متاثر کرسکتے ہیں- اس وجہ اور ایسے لوگوں کی وجہ سے جو ایسے علاقوں سے آتے ہیں جن کے بارے میں ہم واقف ہیں کہ وہاں HIV سے متاثر لوگوں کی بڑی تعداد ہے، ہم لوگوں کیHIV کی جانچ کے لئے حوصلہ افزائی کرتے ہیں- اس سے HIV سے متاثر لوگوں کو تعاون فراہم کرنے میں مدد ملتی ہے-

HIV کیسے پھیلتا ہے؟

HIV ایک فرد سے دوسرے فرد میں خاص کر چار طریقوں سے پھیل سکتا ہے؛

- غیر محفوظ جنسی اختلاط کے دوران
- انجکشن کی سوئی کا کسی دوسرے کے ساتھ اشتراک
- خون سے متعلق عوامل جیسے خون کی منتقلی (ایسے ممالک میں جہاں خون کی جانچ نہیں کی جاتی)
- دوران حمل، بچے کی پیدائش کے وقت یا بچے کو دودھ پلانے پر ماں سے بچے کو

روزمرہ کے سماجی تعلقات کے ذریعہ HIV نہیں پھیلتا

اب تک HIV کا شافی علاج ممکن نہیں ہے البتہ ایسے معالجے دستیاب ہیں، جنھیں اگر موزوں وقت پر دیا جائے تو، فرد کو زیادہ مدت تک تندرست رکھا جاسکتا ہے- یوکے میں HIV کا علاج کروانے والے لوگ صحت مند اور فعال زندگی گذارسکتے ہیں-

کسی کو یہ نہیں بتایا جائے گا کہ آپ کی HIV کے لئے جانچ ہوئی ہے اور اس سےآپ کی پناہ گزینی کی حیثیت بھی متاثر نہیں ہوگی-

مجھے کیوں HIV کی جانچ کروانی چاہئے؟

بہت سارے لوگ **HIV** سے متاثر ہوتے ہیں لیکن اس سے واقف نہیں ہوتے کہ ان میں یہ وائرس موجود ہیں- **HIV** کی جانچ سے آپ کو یہ پتہ چلتا ہے کہ آپ **HIV** مثبت ہیں یا **HIV** منفی ہیں- اگر آپ جانچ کرواتے ہیں، جس سے یہ پتہ چلتاہے کہ آپ میں **HIV** مثبت ہے تو، آپ اپنی صحت برقرار رکھنے میں مدد کے لئے علاج اور تعاون حاصل کرسکتے ہیں اور اس طرح **HIV** کے دیگر لوگوں میں پھیلانے سے بچنے کے لئے تازہ ترین معلومات حاصل کرسکتے ہیں- کسی شخص کو جتنی جلدی یہ پتہ چلتا ہے کہ وہ **HIV** مثبت ہیں، وہ اپنی صحت برقرار رکھنے اور تندرست رہنے میں اتنے ہی کامیاب ہوتے ہیں-

اگر آپ کا تعلق کسی ایشیائی ملک (جسے چین، انڈونیشیا، ہندوستان) یا افریقہ کے صحارائی علاقے کے ممالک (جیسے زمبابوے، صومالیہ، بوتسوانا) سے ہے جہاں آپ ایسے لوگوں سے واقف ہوں جو**HIV** سے متاثر ہوں یا AIDS (ایڈس) کے سبب ان کی موت ہوچکی ہو
یا
آپ کے ساتھ زنا باالجبر ہوا ہو یا زندہ رہنے کے لئے جسم فروشی کرنی پڑرہی ہو تو آپ کو **HIV** کی جانچ کروانی چاہئے-

 Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team, NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

اب **HIV** زیادہ قابل انتظام مرض ہے اور یوکے میں اس سلسلے میں کافی تعاون دستیاب ہے، جو آپ کو زیادہ وقت تک جینے اور فعال اور تندرست رہنے میں مدد کرسکتا ہے-

اپنے جی پی سرجری میں **HIV** کی جانچ کروانے سے بہتر ہے کہ اسے جنسی صحت کے کلینک میں کروائیں کیونکہ ایسے کلینک **HIV** سے متاثر افراد کو تعاون دینے میں ماہر ہوتے ہیں-

HIV کی جانچ جنسی صحت کے کلینکوں (GUM کلینکوں) میں ہوسکتی ہے اور اس کے لئے خون کا نمونہ لیا جاتا ہے-

لیڈز میں دو مقامات ایسے ہیں جہاں آپ رازدارانہ طور پر HIV کی جانچ کرواسکتے ہیں:

- لیڈز جنرل انفارمری میں واقع لیڈز سینٹر فار سیکسوئل ہیلتھ (GUMکلینک)- ٹیلیفون 0113 392 6724/25 (وقت ملاقات کے تعین کے لئے)
- سینٹ جیمس اسپتال میں انفکشن اینڈ ٹریول میڈیسن یونٹ (وارڈ 16) ٹیلیفون:0113 206 5716 یا 0113 206 4790

کیا آپ HIV کے ساتھ تندرست رہ سکتے ہیں؟

اگر آپ کو معلوم ہے کہ آپ میں **HIV** مثبت ہے یا یوکے میں رہائش کے دوران **HIV** کے مثبت ہونے کی تشخیص ہوئی ہے تو آپ کو دوچیزوں پر غور کرنا چاہئے- ان میں شامل ہیں:

- اپنی صحت میں کیسے سدھار کریں اور اسے برقرار رکھیں
- آپ کس طرح یقینی بناسکتے ہیں کہ آپ دوسروں کو **HIV** سے متاثر نہیں کریں-
- آپ کو اپنی تشویشوں پر کسی ایسے فرد سے گفتگو کرنے کی ضرورت ہوسکتی ہے جو**HIV** کے بارے میں جانتا ہو- یہ امدادی گروپ صحت کا مشیر یا ڈاکٹر یا نرس ہوسکتے ہیں جو **HIV** کے ماہر خصوصی ہوں-

HIV مثبت ہونے کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ کو AIDS (ایڈس) لاحق ہے- آپ معالجے کی مدد سے کافی وقت تک صحت مند اور تندرست رہ سکتے ہیں- اپنے عمومی صحت پر بہتر طور پر توجہ دینے سے آپ کے جسم کو تعدی سے مدافعت کا زیادہ بہتر موقع حاصل ہوگا- بہت سارے ایسے ڈاکٹر اور نرسیں ہیں جو **HIV** کے معاملے میں مہارت رکھتے ہیں، جو آپ کو مشورے اور عمومی صحت کی نگرانی فراہم کرسکتے ہیں-

لیڈز میں آپ دو شعبوں سے HIV کے لئے طبی تعاون اور معالجہ حاصل کرسکتے ہیں؛

- دی لیڈز سینٹر فار سیکسوئل ہیلتھ، سنی بینک ونگ لیڈز جنرل انفارمری، ٹیلیفون 0113 3926724
- انفکشن اینڈ ٹریول میڈیسین یونٹ، وارڈ 16، گلیڈباؤونگ سینٹ جیمس اسپتال ٹیلیفون: 0113 2065716

آپ درج ذیل کے ذریعہ امدادی گروپ تک رسائی حاصل کرسکتے ہیں اور HIV سے متاثر دیگر لوگوں سے مل سکتے ہیں اور مہاجرت کے معاملات پر مشورے اور مدد حاصل کرسکتے ہیں؛

- دی کیسل پراجکٹ –افریقن ٹیم، لو ووڈ، کلیئرنس روڈ، بارسفورتھ، ٹیلیفون: 0113 258 9290
- ٹیرنس ہیگینس ٹرسٹ (THT)، 2 آکسفورڈ پلیس، لیڈز، ٹیلیفون 0113 2364720

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team, NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

Urdu

Safer Sex
محفوظ تر جنسی عمل

محفوظ تر جنسی عمل کیا ہے؟

محفوظ تر جنسی عمل کا مطلب جنسی عمل کے ذریعہ HIV یا STIs سے متاثر ہونے کے خطرے کو کم کرنا ہے- اگر آپ یوکے میں کسی نئے ساتھی یا کسی ایسے فرد کے ساتھ جنسی اختلاط کرتے ہیں جس کی جنسی سرگذشت/ صحت کے بارے میں آپ کو معلومات نہ ہو تو اس کے لئے کنڈوم کے استعمال کی سفارش کی جاتی ہے-

کنڈوم کیا کرتا ہے؟

کنڈوم کا استعمال بہت سارے STIs اور HIV کے خطرات کو کم کرنے کا سب سے مؤثر طریقہ ہے- مبنی بر آب چکنائی پیدا کرنے والے مادے(لیوبریکینٹ) کے ساتھ اس کے صحیح طور پر استعمال سے آپ اور آپ کے ساتھی کو بہترین معیار کا تحفظ حاصل ہوتا ہے- HIV اور STIs کو سرایت کرنے سے روکنے کے لئے کنڈوم کا صحیح طور پر استعمال کیا جانا ضروری ہے- تمام طرح کے جنسی فعل کے دوران تحفظ کے لئے کنڈوم کے استعمال کی ضرورت ہے-

آپ کس طرح کنڈوم استعمال کرسکتے ہیں؟

اگر کنڈوم کو صحیح طریقے سے استعمال نہیں کیا جاتا ہے تو یہ جنسی عمل کے دوران پھٹ سکتا ہے اور اس طرح آپ کو HIV یا STIs سے تحفظ نہیں مل سکتا- بذا کنڈوم کے استعمال کے لئے، آپ کو درج ذیل کرنا چاہئے:

- کنڈم کو اس وقت پیکٹ سے نکالیں جب آلۂ تناسل پوری طرح ایستادہ ہو (محتاط رہیں کہ کنڈوم پر انگلیوں کے تیز ناخون یا زیورات نہ لگنے پائیں کیونکہ اس س یہ پھٹ سکتا ہے اور کنڈوم آپ کو درکار تحفظ فراہم نہیں کرسکتا)
- کنڈوم کو ایستادہ آلۂ تناسل کے انتہائی سرے پر رکھیں
- کنڈوم کے اگلے حصے کو دبا کر ہوا نکال دیں
- کنڈوم کے بل کھول کر آلۂ تناسل کے آخری صے تک لائیں
- جنسی عمل شروع کرنے سے پہلے کوئی مبنی بر آب چکنائی پیدا کرنے والا مادہ کنڈوم کے سرے پر لگایا جاسکتا ہے
- انزال کے بعد کنڈوم کے اگلے سرے کو مظبوطی سے پکڑ کر آلۂ تناسل نکال لیں
- کنڈوم میں گرہ لگاکر اسے کوڑے دان میں ڈال دیں

مبنی برآب چکنامادہ(واٹر بیسڈلیوبریکینٹ) ایک خاص قسم کا سیال ہوتا ہے جسے جنسی عمل کے دوران استعمال کیا جاسکتا ہے- چکنائی پیدا کرنے والے مادے کا استعمال یہ یقینی بنانے کے لئے ضروری ہے کہ جنسی عمل کے دوران اس قدر خشکی پیدا نہ ہو کہ اس کی وجہ سے کنڈوم پھٹ جائے- ایک چکنا مادہ جیسے KY جیلی کا استعمال محفوظ ہے- تیل والی کوئی چیز کنڈوم کو گلا سکتی ہے اور دوران جنسی عمل یہ پھٹ بھی سکتاہے- ایک کنڈوم کا استعمال ہونا صرف ایک بار کے جنسی عمل کے لئے ہونا چاہئے اور بربار جنسی عمل کے لئے نیا کنڈوم استعمال کیا جانا ضروری ہے- کنڈوم کو ٹھنڈی اور خشک جگہ پر رکھا جانا چاہئے اور پیکٹ پر اختتامی تاریخ درج ہونی چاہئے- آپ کو صرف وہی کنڈوم استعمال کرنا چاہئے جس کی اختتامی تاریخ ختم نہ ہوئی ہو-

زنانہ کنڈوم بھی دستیاب ہیں، جسے عورتیں جنسی عمل سے پہلے لگا سکتی ہیں اور یہ مردانہ کنڈوم کے بجائے استعمال کی جاسکتی ہیں-

میں کنڈوم کہاں سے حاصل کروں؟

آپ درج ذیل پر جاکر مفت کنڈوم حاصل کرسکتے/ سکتی ہیں:

- خاندانی منصوبہ بندی کلینک
- جنسی صحت کے کلینک

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team, NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

- آپ سپرمارکیٹ یا کیمسٹوں سے بھی کنڈوم خرید سکتے ہیں
- لیڈز میں، آپ ہیلتھ ایکسس ٹیم، فیملی پلاننگ کلینکوں (CASH) اور جنسی صحت کے منصوبوں سے مفت کنڈوم حاصل کرسکتے/ سکتی ہیں-

قانون اور جنسی تعلقات

جنسی تعلقاتکے بارے میں کیا قانون ہے؟

- انگلینڈ کے قانون کے مطابق کسی مرد یا عورت کے ساتھ جنسی تعلقات قائم کرنے کے لئے آپ کا 16 سال سے زیادہ عمر کا ہونا لازمی ہے-
- فریقین جنسی تعلقات کے لئے متفق ہوں-
- عورت مرد دونوں کو آزادی ہے کہ وہ اپنی پسند سے جنسی عمل کے ساتھی اور طریقے کا انتخاب کرے-
- کسی بھی فرد کو کسی بھی وقت اپنے جنسی تعلقات منقطع کرنے کا حق حاصل ہے-
- کوئی فرد جنسی تعلقات سے منع کرسکتاہے اور اس کا احترام لازمی ہے-
- یو کے میں مردانہ ہم جنس پرستی، نسوانی ہم جنس پرستی، دوجنسی، کثیر جنسی ہونا جرم نہیں ہے-
- یہاں امدادی گروپ، بار اور دیگر مقامات ہیں جہاں مردانہ ہم جنس پرست، نسوانی ہم جنس پرست دو جنسی اور کثیر جنسی افراد آپس میں مل سکتے ہیں اور تحفظ کا احساس کرسکتے ہیں-

نسوانی ہم جنس پرستی، مردانہ ہم جنس پرستی، دو جنسی یا کثیر جنسی گروپوں کے بارے میں مزید معلومات کے لئے یارک شائر MESMAC سے اور مزید تفصیلات کے لئے 0113 244 4209 پر رابطہ کریں-

جسم فروشی (طوائف پیشہ)

اگر میں جسم فروشی میں ملوث ہوں تو مجھے کیا مدد حاصل ہوسکتی ہے؟

اگر آپ کو زندگی گذارے کے لئے جسم فروشی (اکثر طوائف پیشہ کہا جاتا ہے) کرنی پڑرہی ہو، یا آپ کو ماضی میں یا ابھی ایسا کرنے پر مجبور کیا جارہاہو تو، آپ کو تعاون کی ضرورت ہوسکتی ہے- یہ تعاون ہوسکتا ہے؛

- HIV یا STIs کی جانچ کے لئے
- اپنے تجربات پر کسی سے گفتگو کے لئے
- HIV اور STIsسے تحفظ کے لئے کنڈوم کا حصول
- وظائف اور دیگر دستیاب مالی تعاون سے متعلق معلومات کا حصول
- وکیل کے تعاون سے دیکر خدمات تک رسائی
- کام کے دوران محفوظ رہنے اور کسی مجرمانہ عمل یا زنا باالجبر کے بارے میں پولیس کو اطلاع دینے سے متعلق معلومات تک رسائی

مجھے مدد یا مشورے کے لئے کہاں جانا چاہئے؟

- لیڈز میں ایک تنظیم جینیسس(Genesis) ہے جو ہر عمر کی ان عورتوں اور لڑکیوں کو تعاون فراہم کرتا ہے جو جسم فروشی میں ملوث ہیں- آپ انہیں 0113 2430036 پر فون کرسکتی ہیں-
- بلاسٹ نامی منصوبہ جسم فروشی میں ملوث مردوں اور لڑکوں کے لئے کام کرتا ہے- آپ انہیں 01274 731 468 پر فون کرسکتے ہیں-
- ہیلتھ ایکسس ٹیم ڈراپ ان تک جائیں اور ان سے مدد طلب کریں-

Sexual Health Clinics
جنسی صحت سے متعلق کلینک

جنسی صحت سے متعلق کلینک کیا ہیں؟
(انہیں جینیٹو – یورینری میڈیسین G.U.M بھی کہا جاتا ہے)

یہ ایسے کلینک ہوتے ہیں جہاں HIV اور STIs کی جانچ، تشخیص اور علاج کے لئے خصوصی تربیت یافتہ ڈاکٹر اور نرسیں ہوتے ہیں- اگر آپ کو اندیشہ ہو کہ آپ HIV یا STIs سے متاثر ہیں تو آپ ان کلینکوں میں جانچ اور علاج کرواسکتے ہیں- یہ خدمت مفت اور رازدارانہ ہے- آپ یہاں سے امتناع حمل، ہنگامی امتناع حمل، کنڈوم اور HIV کے سلسلے میں مدد اور مشورہ حاصل کرسکتے ہیں- یہ کلینک عام طور پر اسپتال میں ہیں اور انہیں STD (جنسی طور پر پھیلنے والے امراض کے) کلینک، GUMکلینک، یا خصوصی(اسپیشل) کلینک بھی کہا جاتا ہے-

کلینک تک آپ کی رسائی کیسے ہوسکتی ہے؟

زیادہ تر کلینکوں میں وقت ملاقات کے تعین کا نظام رائج ہے- ان کلینکوں میں مرد اور خاتون ڈاکٹر دونوں موجود ہوتے ہیں- اگر آپ خاص طور پر کسی مرد یا خاتون ڈاکٹر سے ہی ملنا چاہتے ہیں تو آپ ملاقات کا وقت لیتے وقت اس کے بارے میں بتائیں- کلینکوں کا سوموار تا جمعہ کے دوران دن کے اوقات کار الگ الگ ہوتے ہیں- بینک تعطیلات کے دنوں میں یہ بند ہوتے ہیں-

مریضوں کو بغیر جی پی کی سفارش کے دیکھا جاسکتا ہے، اور زیادہ تر لوگ یہی کرتے ہیں- انہیں کسی کو یہ بتانے کی ضرورت نہیں ہے کہ وہ کلینک جارہے ہیں اور نہ ہی کلینک جی پی یا ان کے جنسی ساتھی کو اس کے بارے میں بتائے گا- تاہم، اگر اپ کو کلینک سے وقت لینے کے لئے مدد درکار ہو تو، آپ کا جی پی آپ کے لئے ملاقات کا انتظام کرسکتا ہے-

HIV اور/یا STIs کی جانچ اور معالجے کے لئے، آپ خود فون کرسکتے ہیں یا ہیلتھ ایکسس ٹیم سے فون کرنے کے لئے کہہ سکتے ہیں:

- جنسی صحت کے کلینک (GUMکلینک) کو 0113 3926724 یا 3926725 پر- اس کلینک پر باہر کی جانب ایک علامت موجود ہے جس پر 'دی سینٹر فار سیکسوئیل ہیلتھ' تحریر ہے- یہ لیڈز سٹی سینٹر (بالمقابل میلینم اسکوائر)، کلیلورلے اسٹریٹ پر واقع لیڈز جنرل انفارمری اسپتال کے سنی بینک ونگ میں واقع ہے-
- HIV کی جانچ اور معالجے کے لئے آپ 0113 2065716 پر فون کرسکتے ہیں جو سینٹ جیمس اسپتال کے انفکشن اینڈ ٹریول میڈیسین یونٹ کا نمبر ہے-

جانے سے پہلے

اگر آپ پہلے کبھی کلینک نہیں گئے ہوں، تو آپ کے لئے یہ جاننا فائدہ مند ہوگا کہ وہاں کیا ہوتا ہے- الگ الگ کلینکوں کے درمیان کچھ چیزیں مختلف ہوسکتی ہیں لیکن اس سے آپ کو ایک عمومی خاکہ مل جاتا ہے-

وہ باتیں جوآپ کو جاننے کی ضرورت ہے

- خواتین کے معاملے میں اگرڈاکٹرمردہے تودوران معائنہ پورے وقت ایک خاتون نرس موجود رہے گی
- آپ کی آمد مخفی رکھی جائے گی

- معائنہ سے 2 گھنٹے پہلے سے پیشاب (مثانہ خالی) نہ کریں
- اگر آپ کوئی دوا لے رہے ہوں تو اسے اپنے ساتھ لے جائیں یا اس کا نام لکھ لیں
- پہلی وقت ملاقات پرکلینک کے لئے کم از کم 2 گھنٹے کا وقت نکالیں
- اپنا نام، تاریخ پیدائش، پتہ اور ٹیلفون نمبر لکھ لیں- اپنے جی پی کا نام اور پتہ بھی لکھیں کیونکہ آپ کی بر آمد پر آپ سے یہ معلومات پوچھی جائیں گی-
- اگر آپ کے پاس موجود ہو تو، اپنا دستی ریکارڈ (نیلی کتاب) اپنے ساتھ رکھیں
- اپنا بس ٹکٹ محفوظ رکھیں اور پبلک ٹرانسپورٹ کے کرائے کی رقم وصول کریں

کیا آپ کے پاس کافی وقت ہے؟

ڈاکٹرکودکھانے، جانچ کروانے، نتائج حاصل کرنے، علاج اورہیلتھ ایڈوائزر(مشیرصحت) سے گفتگو کرنے میں دو گھنٹے تک کا وقت لگ سکتا ہے-

اگر میں کلینک جاؤں تو کن لوگوں کو معلوم ہوگا؟

تمام معلومات خفیہ رکھی جاتی ہیں- اگر آپ کو آپ کے جی پی کے ذریعہ بھیجا گیا ہو تو، صرف اسی صورت میں کلینک آپ کے جی پی کو تحریری طور پر مطلع کرنے کی اجازت طلب کرے گا-

جنسی صحت کے کلینک آپ کے لئے کیا کرسکتے ہیں-

کلینکوں میں آپ مفت حاصل کرسکیں گے:

- ایک صحت مند جنسی زندگی گذارنے کے سلسلے میں معلومات اور مشورہ
- جنسی طور پر منتقل ہونے والی تعدی(انفکشن) کی جانچ اور معالجہ
- کوئی ایسا فرد جس سے آپ اپنی جنسی صحت سے متعلق کسی موضوع پر گفتگو کرسکیں
- ہیپٹائٹس اے اور بی سے تحفظ کا ٹیکہ
- HIV کی جانچ – اور جانچ سے پہلے اور بعد میں مشاورت
- جنسی صحت کا معائنہ
- کنڈوم اور مبنی برآب چکنا مادہ (واٹر بیسڈ لیوبریکنٹ)
- ہنگامی امتناع حمل
- حمل سے متعلق جانچ

آپ اور آپ کا مشیر صحت (ہیلتھ ایڈوائزر)

زیادہ تر کلینکوں میں مشیر یا صلاح کار ہوتے ہیں- جنہیں گوناگوں مسائل سے متعلق تجربہ ہوتا ہے- آپ ان سے درج ذیل پر گفتگو کرسکتے ہیں:

- جنسی طور پر منتقل ہونے والی تعدی(STIs)
- زنابالجبر یا جنسی تشدد (حال یا ماضی کی) یا رشتوں میں جارحیت
- HIV کی جانچ
- جنسی تحریک کی کمی اور ایستادگی میں دشواری
- ایسے تعلقات کے بارے میں جس میں آپ میں سے ایک کو HIV ہواور دوسرے کو نہ ہو
- HIV سے متاثر ہونا
- HIV کے ممکنہ معالجے یا ان معالجوں سے متعلق مسائل
- اپنی جنسی زندگی اور تعلقات کے بارے میں آپ کے تصورات

- اپنے جنسی ساتھی کواس بات سے آگاہ کرنے کے طریقوں پرکہ انہیں تعدی(انفکشن) ہوسکتا ہےاور انہیں معائنے کی ضرورت ہے
- کلینک میں آنے سے متعلق اندیشے، رابطے، ٹرانسپورٹ (نقل و حمل)، رازداری

مشیر برائے صحت (ہیلتھ ایڈوائزر) سے ملاقات

بہتر تو یہ ہے کہ وقت ملاقات طے کریں- اگر آپ انتظار نہیں کرسکتے تو آپ کسی سے بغیر وقت ملاقات کے بھی ملنے کی درخواست کرسکتے ہیں- آپ مشیر برائے صحت سے فون پر بات کر سکتے ہیں- مشیر برائے صحت ایسے جوڑوں سے بھی ملاقات کرسکتے ہیں جو مل جل کر گفتگو کرنا چاہتے ہوں- یا آپ اپنی مدد کے لئے کسی دوست کو بھی لا سکتے ہیں- لیکن آپ دونوں سے ایک ساتھ ملاقات سے پہلے عام طور پر مشیر برائے صحت پہلےآپ کا تفصیلی معائنہ کرنا چاہے گا-

اگر کلینک کو پتہ چلتا ہے کہ آپ کو تعدی ہے تو، آپ کو مشیر برائے صحت سے ملنے کا مشورہ دیا جاسکتا ہے- ایسا اس لئے کیا جاتا ہے کہ آپ تعدی اور اس کے علاج کے بارے میں ان سے گفتگو کرسکتے ہیں- آپ اس بات پر بھی گفتگو کرسکتے ہیں کہ یہ آپ کو کس طرح ہوا اور آئندہ اس سے کیسے بچا جاسکتا ہے، ساتھ ہی یہ کہ اس کا ان لوگوں پر کیا اثر پڑے گا جس کے ساتھ آپ جنسی تعلقات قائم کریں گے- آپ ان مختلف طریقوں پر بھی گفتگو کرسکتے ہیں جس کے ذریعہ آپ اپنے جنسی ساتھی کو معائنہ کروانے کی ترغیب دے سکیں-

آپ کی ذاتی تفصیلات

آپ کوہرآمد پر یکساں نام، پتہ اور تاریخ پیدائش درج کروانا ہوگا- اگر تفصیلات میں کوئی تبدیلی ہوتی ہے تو استقبالیہ کو آگاہ کریں جیسے آپ کے پتے میں تبدیلی-

ڈاکٹر سے ملاقات

یہاں چند قسم کے سوالات دئے جارہے ہیں جو ڈاکٹر سے ملاقات کے وقت آپ سے پوچھے جاسکتے ہیں:

- آپ نے آخری بار کب جنسی تعلقات قائم کئے تھے؟
- یہ کسی عورت یا مرد کے ساتھ یا ایک سے زیادہ افراد کے ساتھ تھا؟
- کیا آپ کے ساتھ زنا باالجبر یا جنسی تشددہوا ہے؟
- اگرآپ سمجھتے ہیں کہ آپ کو تعدی ہے تو، آپ کو کون سے علامات ہیں اور اس کے بارے میں سب سے پہلے آپ کو کب پتہ چلا؟
- آپ ابھی کون سی دوائیں لے رہے ہیں؟
- کیاآپ پہلے کبھی جنسی طور پر منتقل ہونے والی تعدی کے شکار ہوئے ہیں؟
- کیا آپ کو عام طور پر صحت سے متعلق کوئی مسئلہ درپیش ہے؟

جانچ کا عمل

ڈاکٹر آپ کو لباس اتارنے کو کہے گا/ گی تاکہ وہ تعدی کے علامات کو دیکھ سکے- ڈاکٹر آپ کے جنگاسوں اور گلے کو غدود کو سوزش کی جانچ کے لئے چھو سکتے/ سکتی ہیں- پھر آپ کے ڈاکٹرآپ کو بتائیں گے کہ آپ کو کن جانچوں کی ضرورت ہے- ڈاکٹر یا نرس یہ جانچ کریں گے اور آپ کو بتائیں گے کہ یہ جانچیں کن چیزوں کے لئے ہیں- اگر آپ خاتون ہیں اور کوئی مرد ڈاکٹر آپ کی جانچ کررہا ہو تو ایک خاتون نرس دوران معائنہ آپ کے پاس موجود رہے گی-

جانچیں

کلینک جانے والے تمام لوگوں کی مختلف جانچیں کی جاتی ہیں- یہ جانچیں، خون کی جانچ، پیشاب کی جانچ یا آلہ تناسل فرج یا مقعد سے لئے گئے کھرچن کے ذریعہ کی جاتی ہیں- آپ کو تمام جانچ کروانے کی ضرورت نہیں ہے- اگر آپ کو ان میں سے کسی میں پریشانی ہو یا ان کے بارے میں کوئی تشویش ہو تو اس پر ڈاکٹر/ نرس یا مشیربرائے صحت سے کھل کر بات کریں-

نتائج

آپ کو نتائج کیسے حاصل ہوں گے اس کے بارے میں آپ کو فارغ ہونے سے پہلے بتادیا جائے گا-

معالجہ/ دوائیں

یہ ضروری ہے کہ آپ صرف کلینک کے ذریعہ تجویزکردہ دوائیں ہی استعمال کریں- **اگر علامات ختم ہوجاتے ہیں تب بھی – یہ بہت ضروری ہے کہ گولیوں کا پورا کورس مکمل کیا جائے-**

دوسروں کو آگاہ کرنا

کلینک آپ کو ان لوگوں کے رابطے میں رہنے کا مشورہ دے سکتا ہے جن کے ساتھ آپ کے متاثر ہونے کے وقت تک تعلقات رہے ہوں- کلینک میں آپ سے اس موضوع پر گفتگو کی جائے گی-

رازداری

قانون کے مطابق کلینک کے پاس آپ کے سلسلے میں موجود تمام معلومات صیغہ راز میں رکھی جائیں گی- آپ کے طبی ریکارڈ اور جانچ کے نتائج جنسی صحت سے متعلق کلینک میں محفوظ رہیں گے اورآپ کی اجازت کے بغیر اسپتال کے دوسرے شعبوں کو فراہم نہیں کئے جائیں گے-

SEXUAL HEALTH SUPPORT AND ADVOCACY GROUPS IN LEEDS

لیڈزمیں جنسی صحت کے امدادی اور مشاورتی گروپ

ٹیرنس ہیگنس ٹرسٹ (THT)

ہم ایچ آئی وی اور ایڈس (HIV & AIDS) کے شکار اور اس سے متاثر افراد کو نگہداشت اور تعاون فراہم کرتے ہیں ان خدمات میں شامل ہیں: ایچ آئی وی (HIV) سے متاثر ہونے پر تندرست رہنے سے متعلق معلومات، وسائل اور متبادل ایام، فلاحی وظائف، رہائش اور بے گھری، اور قرض سے متعلق مشورے، مہاجرت/ پناہ گزینی کے ضمن میں تعاون اور معلومات فراہم کرتے ہیں- ہم 1:1 جذباتی تعاون، یارانہ، تکملاتی معالجات، عارضی گرانٹ، جن کی آمدنی بہت کم ہے انھیں ہارڈشپ (تنگی) پیمنٹس، ایچ آئی وی(HIV) اور ایڈس (AIDS) کے کسی پہلو سے متعلق تازہ ترین معلومات، اور مثبت امکانات (تربیت نو، تعلیم، روزگار اور کیریئر سے متعلق مشورہ اور معلومات) بھی فراہم کرتے ہیں- تمام خدمات مفت اور رازدارانہ ہیں-

ٹیلیفون 0113 2364720 – 2 آکسفورڈ پلیس، لیڈز

برناڈوز افریقین کمیونٹیز ٹیم

ایچ آئی وی (HIV) سے متاثر افریقی کنبوں اور لوگوں کو خدمات فراہم کرتی ہے- یہ امدادی گروپ چلاتی ہے، اور رہائش اور تعاون اور مہاجرت (امیگریشن) سے متعلق معلومات حاصل کرنے میں مدد فراہم کرتی ہے- ایچ آئی وی سے متاثر کنبوں کے ایچ آئی وی مثبت حاملہ خواتین اور بچوں کو مدد فراہم کرتی ہے- جنسی صحت پر مفت معلومات اور مفت کنڈوم مہیا کرتی ہے-

ٹیلیفون 290 2589 0113 -- کلیئرنس روڈ، ہارسفورتھ، لیڈز

STAR منصوبہ

اس منصوبے کا مقصد مجموعی طور پرزنابالجبر اور جنسی تشدد کے متاثرین کے ضروریات کی شناخت اور ان کی تکمیل کے لئے ماہرانہ خدمات کے ضابطوں میں ہم آہنگی پیدا کرنا ہے- یہ خدمات 14 سال یا زیادہ عمر کے ہرفرد کو حاصل ہے، جوحال میں زنابالجبر یا جنسی تشدد کا شکار ہوئی ہوں- 14 سال یا زیادہ عمر کی عورتیں اور مرد – عملی اور جذباتی تعاون اور ماہرانہ مشورے-

ٹیلیفون: 01924 292361/298954 – 14لیبرنم روڈ، ویکفیلڈ

یارک شائرMESMAC

مردانہ ہم جنس پرستوں کے لئے کمیونٹی پر مبنی تحریک بشمول ایسے پب اور کلبوں اور مقامات تک رسائی جہاں مرد جنسی افعال کے لئے آپس میں مل سکیں- مردانہ ہم جنس پرستی کے معاملات اسٹریٹ اور سوانا کے اعمال سے متعلق تربیت، اور مختلف جماعتوں کو تعاون جیسے شادی شدہ مردوں کی جماعت، لیڈز کمیونٹی گئے (مردانہ ہم جنس پرست) گروپ اور لیڈز لیسبن (زنانہ ہم جنس پرست) گروپ، مردانہ ہم جنس پرست اور دو جنسی یوتھ گروپ-

ٹیلیفون : 0113 2444209

بیلک ہیلتھ انیشٹیو (BHI)

خاص طور پر لیڈز کے افریقی اور کیریبائی برادریوں کو جنسی اور زچگی سے متعلق معلاملات پر رازدارانہ معلومات، تعاون اور مشورے فراہم کرتا ہے- اس خدمت میں، ایسی خواتین کو تعاون شامل ہے جو عورتوں کے ختنے (FGM)، پستانوں کے کینسر، ریشکی رسولی (فیبروائیڈز)، سن یاس اور زنانہ صحت سے متعلق معاملات سے متاثرہوں- یہ حمل کی مفت جانچ اور کنڈوم فراہم کرتا ہے؛ ABC (اسقاط سے پہلے صلاح) کی خدمات اور سینچر کی صبح کو ایک تجربہ کار نرس سے مشورہ کی سہولت دستیاب ہے-

ٹیلیفون 0113 3070300 – یونٹ 10، چیپل ٹاؤن انٹرپرائز سینٹر، 231-235 چیپل ٹاؤن روڈ، لیڈز

ورکنگ اٹ آؤٹ – دی CASAC پارٹنرشپ لمیٹڈ
ورکنگ اٹ آؤٹ ایسا منصوبہ ہے جو صرف خواتین، گشتیوں (اسٹریٹ ورکر) یا سابق گشتیوں کے لئے ہے جو چیپل ٹاؤن کےگردونواح میں رہتی ہیں یا سرگرم ہیں-
ووہمینز ڈراپ ان – آرک وے، رونڈھے روڈ، لیڈز
ہر بدھ کو دوپہر بعد 1.30 بجےاور 4.00 بجے کے درمیان گشتیاں یا سابق گشتیاں ڈراپ ان پر گفتگو، کچھ کھانے پینے، غسل یا اپنے کپڑے دھونے کے لئے آسکتی ہیں- ہم حمل کی مفت جانچ اور کنڈوم بھی فراہم کرتے ہیں- ورکنگ اٹ آؤٹ چیپل ٹاؤن اور ہرے ہلس کے علاقوں میں رہنے والی ریفیوجی اور پناہ گزیں خواتین کو بھی تعاون فراہم کرسکتا ہے- ریفیوجی اور پناہ گزیں خواتین کے لئے بنیادی مسئلہ مالی دشواری ہے، جس کے سبب انہیں بطور گشتی کام کرنا ہی واحد راستہ نظر آتا ہے، لہذا انہیں اپنے ذاتی تحفظ اور بہتری کے تئیں آگاہ رکھنے، اور بطور گشتی کام کرتے ہوئےان کو تحفظ فراہم کرنا ہے- یہ اس بات کو بھی یقینی بناتا ہے کہ وہ کسی ڈاکٹر کے یہاں مندرج ہوں، یا خاندانی منصوبہ بندی کے کلینک میں جائیں، یا بطور متبادل جینیس (Genesis) کی خدمات حاصل کریں جو گشتیوں کو جی پی خدمات بھی فراہم کرتا ہے-

ہم خدمات صحت، ہاؤسنگ، وظائف، جنسی صحت تک رسائی کے لئے تعاون اور مشورہ، اور روزگاراور تربیت سے متعلق مواقع کی معلومات بھی فراہم کرسکتے ہیں- اگر آپ راؤندھے روڈ، آرک وے پر واقع ڈراپ ان پر آنا پسند کریں تو، ہم وہاں آپ کا معائنہ کریں گے، یا آپ مزید معلومات کے لئے جینی موسکروپ سے 0113-380-5651 یا 07969-443789 پر رابطہ کرسکتی ہیں-

جینیسس (Genesis)
جینیسس شہری پیمانے پر مذہبی، ثقافتی، اور سماجی پس منظر سے قطع نظر، ہر عمر کی ان خواتین کو فراہم کی جانے والی ایک رازدارانہ خدمت ہے جو طوائف کے پیشے میں ہوں، اس میں ان کے ملوث ہونے کا خطرہ ہو، یا وہ اس پیشے سے چھٹکارا پانا چاہتی ہوں- ہمارا کام کافی وسیع پیمانے پر ہے- ہم گشتیوں کو ایک موبائل یونٹ کے ذریعہ ہفتہ میں تین دن 8-11 بجے کے درمیان خدمات فراہم کرتے ہیں، ہم انہیں گرم مشروب، کنڈوم، چکنا مادہ (لیوبریکنٹ)، دستانے اورحمل کے جانچ کی پیشکش کرتے ہیں، اور "فریبیوں" کے بارے میں معلومات فراہم کرتے ہیں-

ہم اپنی وسیع خدمات کے سبب ہر ایک کوقلیل اورطویل مدتی دونوں طرح کا تعاون فراہم کرسکتے ہیں- بہت سی ایسی عورتوں کو زیادہ توجہ کی ضرورت ہوتی ہے جو طوائف کے پیشے سے نکلنا چاہتی ہیں اور انہیں اس 'چھٹکارے' کے لئے تعاون درکار ہوتا ہے- اس میں، منشیات کا استعمال، تشدد، رہائش، نگہداشت اطفال کے معاملات اور تعلیمی اورتربیتی مواقع تک رسائی شامل ہوسکتی ہے- ہمارے پاس 10 مختلف زبانوں میں طوائفوں سے متعلق خصوصی معلومات دستیاب ہیں- **مزید معلومات کے لئے جینیسس (Genesis) میں کارکنان سے 0113 2430036 یا ڈراپ-ان ٹو آکسفورڈ چیمبرز، آکسفورڈ پیس، لیڈزLS1 3AU پر رابطہ کریں-**

Other Support Services
دیگر امدادی خدمات

ریفیوجی کونسل

ایک مجموعی(ون اسٹاپ) خدمت ہے جو پناہ گزینوں کو، NASS کے ذریعہ فراہم کی جانے والی رہائش اور گذراوقات کے وسیلے کی فراہمی کے لئے درخواست دہی میں مدد؛ مستحق ہونے پر ہنگامی رہائش یا انڈکشن سینٹر کا انتظام؛ ہفتہ واری ادائیگیوں کی وصولی میں دشواری ہونے پر مدد؛ اگر NASS سے مدد رک جاتی ہے تو اس کے لئے اپیل میں تعاون؛ اور تنگی کے معاملات میں مدد کے لئے درخواست دہی میں تعاون کی خدمات فراہم کرتا ہے-

ریفیوجی کونسل ڈسپرسل(نقل مکانی) اور دیگر خدمات سے متعلق معلومات بھی فراہم کرتا ہے جو پناہ گزینوں کے لئے معاون ہوتے ہیں؛ یہ ان خاتون پناہ گزینوں کو تعاون فراہم کرتا ہے جو خانگی تشدد کا شکار ہوئی ہوں اور ان لوگوں کو حقوق اور اہلیت سے متعلق معلومات فراہم کرتا ہے جن کی پناہ گزینی کی درخواست پر فیصلہ ہوچکا ہے-

ریفیوجی کونسل، گراؤنڈ فلور، برلے ہاؤس، 1 ڈویسبری روڈ، لیڈز
LS11 5DQ - 0113 2449404
www.refugeecouncil.org.uk

لیڈز ریفیوجی اینڈ ایسائلم سپورٹ سروسز (LRASS)

LRASS شعبہ ہاؤسنگ اینڈ انوائرنمنٹل ہیلتھ کا ایک حصہ ہے- لیڈز کی ٹیم ان پناہ گزینوں کو رہائش اور تعاون فراہم کرتی ہے جو یارک شائر اور ہمبرسائیڈ NASS اقرار نامے کے تحت لیڈز میں بکھرے ہوئے ہیں- یہ NASS حاصل کرنے والے اور کونسل کی رہائشوں میں رہنے والے پناہ گزینوں کو مشورے فراہم کرتا ہے-

155 کرکسٹال روڈ، لیڈز LS4 2AG -0113 395 0747

یا

ہل سائیڈ سینٹر 0113 257 7957
asylum@leeds.gov.uk

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team, NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk