

نه خوشیبه سیکسیه گوزار او هکان

نه خوشیبه سیکسیه گوزار او هکان (STIs) بریتین له نه خوشیبه گوزار او انه که له ریځی سیکسموه (کۆم، دم و زئ) و له ریځی بهر کونتی سیکسی ناچوونه ژور ووه (هاو بهشکردنی کهرسته سیکسیهکان، بهر کونتی نزیک له پښت بؤ پښتی نندامی زاوزئ) بلو دینوه.

دهکرت تۆ تووشی نه خوشی سیکسی گوزار او هکان بییت و پتی نه زانیت. هاندیک کس هیچ نیشانه کیان نییه.

کلامیدیا

نیشانهکان: نازار له کاتی میز کردن، دهران، خونبیر یوون له نیوان سوری مانگانه یان دوا سیکس.

تایکرندهوه: سامپلی میز یان پشکینی سواب. **چار سهر:** به حیمی دژه زیندیجی چار سهر دهکرت.

گۆتوریا

نیشانهکان: دهران، خونبیر یوون له نیوان سوری مانگانه دا.

تایکرندهوه: سامپلی میز یان پشکینی سواب. **چار سهر:** به دهرمانی دژه زیندیجی چار سهر دهکرت.

سینلیس

نیشانهکان: توفله کردن یان هملئانسان له دور و بهری ناوچهی زاوزئ/کۆم (که رنگه نازاریان هه بیت یان نه بیت)، پلهی جهسته.

تایکرندهوه: سامپلی خون. **چار سهر:** به دهرمانی دژه زیندیجی چار سهر دهکرت.

تیچ ئای فی (HIV)

نیشانهکان: نهمیری هیه جهند ههفته یک دوا تووشوون به نه خوشیبه کی هاوشووی نهغژووزا، پلهی جهسته هه بیت.

تایکرندهوه: پشکینی fingerprick یان سامپلی خون، بهینی نهوهی بؤ کوئ دهچیت بؤ پشکینهکه.

چار سهر: به دهرمانی دژه ریترو فایروس کونترول دهکرت. نهمر تۆ له ژیر چار سهری کار بیکر دایت و باری فایروس دهستنیشان نهمر اوت هیه، نهوا ناتوانیت HIV بگوزا تپوه بؤ کسانێ تر.

نه خوشی هیرپسی زاوزئ

نیشانهکان: توفله نازار بهخش یان بریتیکی نازار بهخش له دور و بهری ناوچهی نندامی زاوزئ/کۆم.

تایکرندهوه: سو اینک له پلهکه یان هملئانسانهکه.

چار سهر: به حیمی دژه فایروس چار سهر دهکرت.

بلووکسی نندامی زاوزئ

نیشانهکان: گر ئ، زیبکه یان گهشکردن له دور و بهری ناوچهی نندامی زاوزئ/کۆم.

تایکرندهوه: پزیشک/بهر ستار سهری شوینی تووشو و دهکات.

چار سهر: به بهکار هینانی کریم یان چار سهری بهستن چار سهر دهکرت.

ره زامندی

ره زامندی واته رازیبوون به نهجامدانی شتیک. کاتیک باس له سیکس دهکرت، نهوه به واتای رازیبوونه بؤ سیکسکردن یان بهشار بکردن له چالاکیه سیکسیهکان.

دهبی چی بکهین

- دلنیا به که داوی ره زامندی خهک بکهیت. نههش نهوه کسانه دهکرتپوه که بهردوام بیکهوه سیکس دهکرت و هک هاوسهر پاخود کهیل.
- داوی ره زامندی بکه بؤ ههر کردوهیهکی سیکسی. تنها له بهر نهوهی کسبیک ره زامندی دهر برپوه له سهر بهک کردوهی سیکسی، مانای نهوه نییه که ره زامندی له سهر کردوهی دیکه دهر برپوه.
- گرنگی به زمانی جهسته بده. نهمر کسبیک نار جهسته دهر بکهوت به لام وتی بهلن، له واته به ره راستیدا نهوهوت سیکس بکات.

دهبی چی نهکهین

- گریمان کسبیک ره زامندی داوه بههزی نهوهی که چون خوی بوشیوه یان چون مامله دهکات.
- فشار بخریته سهر کسبیک بؤ نهوهی سیکس له گهلت بکات. ره زامندی دهبیت برپاریکی نازاد و نامادیی بیت.

له بهر تانیا تمهنی یاسایی ره زامندی بؤ چالاکی سیکسی 16 ساله.

باسکه بؤ پاراستنی گنجان له دستدر نژی له لایم گهور مکنهوه دارپژراوه. مهجست لئی توانارکردنی نهوه کسانه نییه که تمهنیان له خوار 16 ساله میوه و سیکس دهکرت، که ههر دوو کسهکه تمهنیان هاوشیوه.

دهتوانن به نهینی له گهلت تیمی تعذر وستی سیکسیمان قسه بکهن.

رێگری له دووگیانی

ئەگەر سێکس دەکەیت، بەکار هێنانی رێگری له دووگیانی باشترین رێگایه بۆ کەسێک دەرمانێکی نەگەرێکی دووگیانی بۆ. چەندین جۆری رێگری له دووگیانی هەیە که دەرمانێکی هەلبێژێریت و شێوازی جیاواز لەگەڵ کەسانی جیاواز دادەگرن. هەندێکیان پێویستیان بە رێکارێک هەیە بۆ دانان و لابردنی.



دەزە ئێدان

هۆرمۆنی پرۆجستەرین بە دەزەری دەدرێ بە ماسۆلەکەمە، بەزۆری له سمبۆت دەدرێت.

- زیاتر له 99% کارێگەر نەگەر دووباره دەزەری بەدریت له کاتی خۆیدا، وەک نامۆزگاری کراوه
- بۆ ماوهی 14 هەفتە بەردەوام دەبێت
- بەزۆری سوری مانگانەکان دواى 2-3 دەزەری ئێدان دۆستێن



IUD (کۆئێ مەس)

نامۆزێکی بچوکی پلاستیکی و مەس له مندالان دادەفرێت.

- زیاتر له 99% کارێگەر
- تا 10 سال بەردەوام دەبێت
- لەوانە سوری مانگانەکان وەک خۆیان بەمێنەمە، یان قورسەر/دەرژێر نازاردار بن



حەمیی ئەنایە پرۆجستەرین

حەمییەکی که هۆرمۆنی پرۆجستەرین تێدایە.

- 91% کارێگەر بۆ بەکار هێنانی ناسایی
- پێویستە هەموو رۆژێک ببخوێت، بە بەردەوامی
- سوری مانگانەکان دەرمان وەک خۆیان بەمێنەمە، بۆسەن، یان زۆر یان ناریک بن



کۆئێم (بۆ زە)

غەلافێکی پلاستیکی تەنک رووێشی زێ دەکات و ناوچەى دەرمان دەدوێشێت.

- نزیکەى 85% کارێگەر لەگەڵ
- بەکار هێنانی ناسایی
- له تەمخۆشییە سێکسییە گوازراوەکان دەرمانێکی زێت



چاندن

چیلکەیکە بچووک، که هۆرمۆنی پرۆجستەرین دەدرەدات، له بەشی سەرەوهی قۆل له ژێر پێستادا دەفرێت.

- زیاتر له 99% کارێگەر
- تا 5 سال بەردەوام دەبێت
- سوری مانگانەکان دەرمان وەک خۆیان بەمێنەمە، بۆسەن، زیاتر روویدەن یان بە شێوێکی ناریک



IUS (کۆئێ هۆرمۆن)

نامۆزێکی بچوکی پلاستیکی له مندالان دادەفرێت.

- زیاتر له 99% کارێگەر
- تا 8 سال دەخایەنێت، بەپێی جۆری جیگەرکراو
- لەوانە سوری مانگانەکان سووکتر بن یان بۆسەن



حەمیی تێکەلار

حەمییەکی که نێستەرۆجین و هۆرمۆنی پرۆجستەرین تێدایە.

- 91% کارێگەر لەگەڵ بەکار هێنانی ناسایی
- هەموو رۆژێک بۆ ماوهی لانیکەم 3 هەفتە دەخوێت، بە پشوو یان بەپێی پشوو
- دەرمانێکی کۆئێرۆئێکی که خۆبێر بوون روودەدات یان نایا خۆبێر بوونت هەیە، زۆر جار سوری مانگانە سووکتر و کەمتر نازارەش دەکات



کۆئێم (بۆ ئەندامی ئێرینە)

غەلافێکی تەنک له لاتەکس یان پلاستیکیک دروستکراوه دەفرێتە سەر ئەندامی ئێرینەى هەستاو (رەق).

- نزیکەى 85% کارێگەر بۆ بەکار هێنانی ناسایی
- له تەمخۆشییە سێکسییە گوازراوەکان دەرمانێکی زێت

C-Card

کۆئێم و لوبی بێهەرمەسەر له دەرمانخانەکان و کلینیکەکان و شوێنەکانی پەرودە بەدەستبێنە بە C-Card - بەردەسته بۆ ئەوانەى تەمەنیا له 13+ ساڵاوه.

کۆئێ QR سەکان بەکە بۆ بێنێنی لیستی ئەو شوێنەکانی که دەرمانێکی نایەت تۆمار بکەیت، و بۆ زانیاری زیاتر له مألێهەرەکان.



هەر وەها بەپێی تەمەنت، رەنگە بۆ نایەت بە شێوهی نوێنێن نایەت تۆمار بکەیت.



رێگریکردنی بەپێله له دووگیانی

رێگریکردنی بەپێله له دووگیانی دەرمانێکی دووگیانیەکی بۆسەتێنێت که دواى سێکس کردنێک که بەپێی بەکار هێنانی رێکاری رێگری له دووگیانی نەتەمەن درابێت یان نەگەر رێگری له دووگیانی شەکستی هێنایەت. دوو بۆژاوهی رێگریکردنی بەپێله له دووگیانی هەیه که له NHS بێ بەرامبەر:

- **IUD (کۆئێ مەس)** – له کلینیکەکانی تەندروستی سێکسی و لای هەندێک له پزێشکانی گشتی دەستدەکەیت.
- **رێگریکردنی بەپێله له دووگیانی بەرێگای هۆرمۆن** – هەندێکجار پێی دەرمانێکی 'حەمیی بەیانیەکی دواى ئەو' – له خزمەتگۆزارێکی تەندروستی سێکسی، لای پزێشکانی گشتی و هەندێک له دەرمانخانەکانە دەستدەکەیت.

باشتر وایه به زووترین کات دەستت بگات به رێگریکردنی بەپێله له دووگیانی دواى سێکسی ناپارێزراو.



leicestersexualhealth.nhs.uk

ئەم خزمەتگۆزارێکە تەندروستی سێکسیانە لە لایەن دامەزراوە Midlands Partnership NHS Foundation Trust پێشکەش دەکەن و لە لایەن دەسه‌لاتی ناو‌خوێیە و اسپێز دراو.



دەرمانێکی وەرگێڕێک بۆ چاوپێکەوتنی تەندروستی سێکسی رێگەڕێت ئەگەر پێویست بکات.

شێوازی تریش بەردەسته بەدەر لەوانەى ئێزەدا نامۆزەیان پێکاراوه. بۆ ئەوێ بزانیت کامیان رەنگە باشترین بێت بۆ تۆ. لەگەڵ پزێشکی گشتی یان خزمەتگۆزای تەندروستی سێکسی قەسه بکە.