

Si të ruhesh

Informacion mbi HIV dhe Shëndetin Seksual

Albanian/Shqip



DIVERSE is a registered charity No. 1058307

Published by **diverse**
ACTION FOR SEXUAL HEALTH AND HIV

Kjo broshurë do tju ofrojë këshillë dhe informacion rreth shëndetit seksual, marrëdhënieve si dhe ku mund të marrësh ndihmë nëse ju nevojitet.

Kjo është një guidë për personat që vijnë prej jashtë Britanisë së Madhe dhe që jetojnë në komunën e Cambridgeshire

Ju lutem ruheni këtë broshurë në një vend të sigurtë që të mund ta përdorni kur tju nevojitet në të ardhmen.

Shëndeti Seksual

Çdo i rritur ka të drejtën e një jete seksuale të shëndetshme dhe të kënaqshme.

Shpesh herë ju mund të keni shqetësime apo jeni në merak rreth shëndetit seksual dhe seksualitetit.

Për disa njerëz shëndeti seksual mund të jetë një gjë sensitive dhe e turpshme.

Ligji

Ligji në Britaninë e Madhe është për mbrojtjen tuaj. Më poshtë jepet një përmbledhje e pikave kryesore:

- Ju mund ti thoni **“PO”** seksit nëse jeni mbi **16 vjeç**.
- Në Britaninë e Madhe mosha e pranueshme, apo në të cilën ligjërisht ju lejohe të bëni sex është **16 vjeç**. Nëse jeni **nën moshën 16 vjeç dhe bëni sex** ju përsëri keni të drejtë të përdorni shërbimet e shëndetit seksual që paraqiten në këtë broshurë.
- Përdhunim konsiderohet kur ju kryeni marrëdhënie seksuale me dikush që **tha Jo** ose që nuk dëshiron të bëj seks me ty.
- Nëse kryeni marrëdhënie seksuale me dikush që nuk flet gjuhën tuaj, fillimisht sigurohuni që ju të dy bini dakort dhe thoni **“PO”**.
- Marrëdhëniet seksuale duhet të kryen vetëm në vende ‘private’. Të kryesh marrëdhënie seksuale në publik është krim.
- Është ilegale të shkaktosh apo të inkurajosh prostitucionin (të bësh seks për para).

Konfidencialiteti

Çdo informacion që ju jepni NUK do ti kalohet dikujt tjetër apo një agjensie me përjashtim të disa rrethanave të jashtëzakonshme gjë për të cilën ju do të viheni në dijeni.

Një gjë e tillë ndodh vetëm nëse rrethanat lidhen me një fëmijë apo të ri i cili po abuzohet ose në rastet kur një i rritur tjetër është në rrezik serioz.

Nëse dëshironi të pyesni në lidhje me përdorimin e ndonjë shërbimi shëndetsor seksual ju mund të veproni kështu pa frikë, dhe një gjë e tillë nuk do të ndikojë aspak në statusin tuaj të emigracionit apo në kërkesën për azil.

Infeksionet e Trasmetuara Seksualisht (ITSek)

Nëse kryeni marrëdhënie seksuale pa preservativ ju mund të mbeteni shtatzanë ose mund të merrni ndonjë infektion (sëmudje ose virus) që quhet infektion seksualisht i trasmetuar.

Ka shumë infeksione seksualisht të trasmetueshme (ITSek). Nëse ju keni ndonjë nga simptomat e mëposhtme, mos i nënvleftësoni, por shkoni tek mjeku juaj:

- Kokrra, plagë apo enjtje në pjesët dhe zonat gjenitale (midis kofshëve)
- Dhimbje në zonën e poshtme të abdominalit/pelvisit (pjesa e poshtme e stomakut) ose ju rrjedh qelb nga penisi ose vagina
- Disa persona nuk kanë asnjë simptomë ose shenja sëmundjeje por në të njëjtën kohë janë përsëri të rrezikshëm.
- ITSek mund të rezultoj në pasoja si mos bërja e një fëmije në të ardhmen si dhe rritja e mundësisë për të kapur HIV-in ose infeksione të tjera.

Nëse jeni i shqetësuar se mos ndoshta keni një infektion seksualisht të trasmetuar ose doni të bëni një test ju mund të merrni ndihmë dhe këshilla prej:

Ju lutem telefononi:

Wisbech – Klinika 1	(0800) 5879799
Cambridge – Klinika 1A	(01223) 217774
Huntingdon - Klinika 6	(01480) 423131
Klinika e Shëndetit Seksual Peterborough	(01733) 875077
Klinika GUM King's Lynn:	(01553) 613766

Çfarë është Hiv-i?

- HIV-i është një infektion serioz.
- Njerëzit që kanë HIV njihen si “HIV-a pozitivë”.

Si trasmetohet HIV-i (si merret)?

- Duke kryer marrëdhënie seksuale vaginale ose anale pa përdorur preservativ me dikush që është HIV pozitiv. HIV-i mund të trasmetohet edhe nëpërmjet marrëdhënieve seksuale gojore pa përdorim preservativi, megjithëse kjo është më pak e rrezikshme se seksi vaginal ose anal.
- Përdorimi i aqeve të përbashkëta me dikë që ka HIV kur merr drogë.
- Nga nëna shtatzanë e cila është me HIV pozitiv tek fëmija, nëpërmjet lindjes si dhe të ushqerit me gjoks.
- Nëpërmjet transfuzionit të gjakut të infektuar si dhe produkteve të tjera të gjakut, por një gjë e tillë është më e rrallë.
- Është pa problem marrja e një transfuzioni gjaku në (Britaninë e Madhe).

Ju nuk mund ta merrni HIV-in nga aktivitetet e mëposhtme

- Nga prekja e një personi të infektuar
- Nga mbajtja e duarve
- Nga përdorimi i filxhanëve të përbashkët
- Nga vendet e përbashkëta ku ulesh
- Nga puthja

Si të lësh një takim për test HIV-i

- Testi i HIV-it mund të bëhet në një klinikë speciale që quhet klinika GUM (Mjekim Gjenito- Urinar).
- Një test HIV-i mund të kryehet dhe nga doktori juaj, që ndryshe quhet dhe GP. Vendi ku mund të shkoni për të parë doktorin tuaj quhet një Praktikë Mjeksore apo Klinika e Lagjes.
- Të gjitha grave shtatzana në Britaninë e Madhe iu ofrohet test HIV-i.
- Lini një takim për të vizituar një klinikë GUM-i ose me doktorin tuaj.
- Ju ndoshta ju duhet të prisni.
- Nëse shkoni tek një klinikë GUM-i, vizitorja e shëndetit do tju shpjegoj sesi bëhet testi i gjakut.
- Nëse shkoni tek klinika e lagjes atëherë doktori juaj do t'ju shpjegoj testing e gjakut.

Testi i HIV-it përfshin:

- Një sasi të vogël gjaku që merret nga krahu juaj prej doktorit apo nga infermierja.
- Kjo dërgohet në laborator për testin.
- Resultatet e testit zakonisht janë gati brenda 7 ose 10 ditësh.

Nëse nuk flisni apo nuk kuptoni Anglisht mirë, ju mund të kërkonti që klinika e GUM-it tju bjerë një përkthyes në mënyrë që procedura tju shpjegohet në gjuhën tuaj. Përkthyesi do të aprovohet nga klinika dhe ky shërbim mbetet konfidencial, e mira është që ju ta vini klinikën në dijeni 5 ditë para takimit nëse dëshironi një përkthyes.

- Testet e HIV-it janë konfidenciale. Rezultatet do tju kalohen vetëm personave që duhet të jenë në dijeni si p.sh.m konsultuesit shëndetsor, doktorët, mamitë, infermieret si dhe personave të tjerë të kujdesit shëndetsor.

Nëse keni nevojë për ndihmë apo këshilla rreth testit të HIV-it, ju mund të telefononi Këshilluesin e Shëndetit Seksual tek Klinika e GUM-it, i cili do të jetë në gjendje të gjej dikush që mund tju përkthej. Numrat e telefonit të klinikave të GUM-it mund ti gjeni nga mbrapa kësaj fletushke.

Çfarë është SIDA?

HIV-i, mund ti japi një personi një sëmundje specifike. Nëse një gjë e tillë ndodh këta persona kanë SIDA.

Mjekimi për HIV-in

Nuk ekziston ilaç shërimi për HIV-in, por për shumicën e njerëzve ka mjekim dhe doktori do tju jap këshilla në lidhje me këtë.

- Shumë persona që janë HIV-a pozitivë ndihen mirë për shumë vite.
- Shumica e infeksioneve mund të parandalohen nëse HIV-i mjekohet para se trupi të jetë shumë i dëmtuar nga HIV-i.
- Vizitat e shpeshta mjeksore janë shumë të rëndësishme për personat me HIV.

Të Qëndrosh i Shëndetshëm

Përdor një prezervativ – mbrohu kundra HIV-it dhe të tjera ITSek

- Prezervativi është një këllëf plastik i hollë që vishet rreth penisit të një mashkulli para se të bësh seks.
- Femidomi vendoset në vaginën e gruas para se të bëhet seks.
- Është e rëndësishme që të përdorësh gjithmonë një prezervativ për të mbrojtur veten tënde nga infeksioni i HIV-it, por edhe të mbrosh partnerin tuaj nëse ju e keni marrë tashmë virusin.
- Përdorimi i një prezervativi ju mbron gjithashtu dhe nga marrja e infesioneve të tjera të trasmetimit seksual (ITSek).
- E mbron një grua nga një shtatzani e paplanifikuar.
- Prezervativët janë falas në çdo klinikë të shëndetit seksual dhe të planifikimit familjar si dhe nga disa klinika lagjesh.

Nëse mendoni se keni nevojë për ndihmë, ju duhet të kontaktoni doktorin tuaj, ose ndonjë nga klinikat e GUM-it që janë shënuar nga mbrapa kësaj fletushke.

Kontraceptivi

Nëse jeni në merak përsa i përket kontrceptivit ose shtatzanisë, ju mund të kontaktoni një doktor ose klinikën e planifikimit familjar për këshilla falas dhe konfidenciale. Në fund të kësaj broshure ndodhet një listë e klinikave të planifikimit familjar.

Këtu mund të gjeni disa nga mënyrat për të parandaluar një grua për të mbetur shtatzanë (ose në pritje të një fëmije).

Pilula

Një pilul është një tabletë që një grua mund të marri nga goja për ta parandaluar atë që të ngeli shtatzanë.

Injeksione Kontraceptivi

- Një injeksion që quhet Depo-Provera jepet në mënyrë intramuskulare (në muskul) çdo 12 javë.

Implanti Kontraceptiv

- Një implant kontrceptivi quhet Implanon, Vendoset nën lëkurë. Kjo mund të parandaloj shtatzaninë deri në tre vjet.

Mekanizmi kontrceptiv ose IUCD (Mekanizëm Kontraceptiv Intra-Juterinar)

- Ky është një mekanizëm i vogël prej plastike dhe bakri që vendoset në mitër nëpërmjet vaginës.

Një prezervativ

- Një prezervativ për femra quhet Femidom ose Realitet. Vendoset brenda vaginës dhe një pjesë e tij qëndron jashtë për të mbuluar pjesët e jashtme të zonës gjenitale.
- Një prezervativ për meshkuj është një këllëf i hollë plastik që vishet nga jashtë rreth penisit të një mashkulli.
- Prezervativat gjithashtu mbrojnë kundra infeksioneve të trasmetuara seksualisht. Ju gjithmonë duhet të përdorni prezervativa sidomos me një partner të ri edhe në rastet kur përdoren kokrra apo mekanizma si kontraktivë.

Kapaku i kontraktivit

Një kapak është një kupolë e gomuar që vendoset mbi pjesën e sipërme të hyrjes së mitrës që quhet serviks.

Kontraceptivi Emergjent

Nëse jeni e shqetësuar se mund të ngeleni shtatzanë mbasi keni kryer marrëdhënie seksuale të pa mbrojtura, ka disa kokrra që mund të pihen deri 72 orë (3 ditë) mbasi keni bërë seks, por megjithatë ato veprojnë më mirë nëse merren brenda 24 orëve.

Mbani mend, është më mirë të përdorësh kontraceptiv kur kryen marrëdhënie seksuale sesa të varesh nga kontraceptivi emergjent.

Klinikat e planifikimit familjar ofrojnë kontraceptiv falas, prezervativa dhe këshilla konfidenciale për njerëz të moshave të ndryshme, dhe se mund ti telefonosh në:

Cambridge

Shërbimi i Shëndetit Seksual dhe Kontraceptivit, The Laurels,
Rruga Newmarket (08456) 505152

Wisbech

Klinika e Re Horsefair, 27 Rruga St Augustines (01945) 488008

Huntingdon

Klinika e Planifikimit Familjar, Qendra e Kurimit Huntingdon
Spitali Hinchbrookel (01480) 363541

St Neots

Qendra Mjeksore Dumbelton, Rruga Barford (01480) 357955

Peterborough

CASH – Shërbimi i Shëndetit Seksual dhe Kontraceptivit
Rruga Wellington (01733) 466601

Për të dhëna shërbimesh lokale specifike për të rinjtë nën moshën 25 vjeç ju lutem kontaktoni një nga shërbimet e mësipërme ose shikoni tek: www.purplepigeon.net ose telefononi (01480) 418690.

www.youthoria.org , një sit interneti lokal për të rinjtë që gjithashtu

ofron dhe informacion lokal.

Abortimi

Është e mundur që një grua ti japi fund një shtatzanie në fazat e para.

Ky është një vendim tepër serioz dhe për marrjen e këtij vendimi mund tju ndihmojë doktori juaj ose klinika e planifikimit familjar.

Linja Direkte e NHS (Shërbimit Nacional Shëndetsor) gjithashtu do tju ofroj ndihmë me informacion se me kë mund të bisedoni për një gjë të tillë.

Telefoni: 0845 4647 (Punon 24 orë çdo ditë)

Partnerët seksual

Disa njerëz kanë dëshirë të bëjnë seks me persona të seksit të kundërt.

Disa persona kanë dëshirë të bëjnë seks me persona të të njëjtit seks. Këtu futen femra që pëlqejnë femra të tjera (lesbikë) si dhe meshkuj që pëlqejnë meshkuj të tjerë (gei).

Disa persona kanë paragjytime kundra atyre njerëzve që tërhiqen nga i njëjti gjini seksi; Të tjerë mund të kenë opinione negative rreth personave që vijnë nga një racë tjetër, kulturë tjetër ose që flasin një gjuhë tjetër. Një gjë e tillë shpesh ndodh për shkak të mungesës së të kuptuarit, gjë e cila çon drejtë paragjykitimit dhe frikës.

Nëse përballeni me njerëz të cilët nuk ju trajtojnë ashtu siç duhet për shkak të paragjytimeve që kanë kundrejt seksualitetit tuaj, ju mund të bisedoni me policinë ose me punonjës të tuaj social, ose ndonjë agjensi që është shënuar nga mbrapa kësaj fletushke.

Agjensitë

C = prezervativ falas

W = kalim për të paralizuarit me karrige

I = Ekziston shërbim përkthimi.

Klinikat e Planifikimit Familjar

Këshilla dhe kontracptivë, test shtatzanie

Cambridge

Shërbimi Kontraceptivit dhe Shëndetit Seksual

The Laurels, Newmarket Road, Cambridge

(08456) 505152

CWI

Wisbech

Klinika e Re Horsefair, 27 St Augustines Road

(01945) 488008

CWI

Huntingdon

Klinika e Planifikimit Familjar, Qendra e Mjekimit Huntingdon

Spitali Hinchingsbrooke

(01480) 363541

CWI

St Neots

Qendra Mjeksore Dumbelton, Rruga Barford

(01480) 357955

CWI

Peterborough

CASH – Shërbimi Kontraceptivit dhe Shëndetit Seksual

Rruga Wellington

(01733) 466601

CWI

King's Lynn

St James, Rruga Extons,

(01553) 769336

CWI

Kontaktoni shërbimet e mësipërme për klinikat e të rinjve.

Klinikat e Mjekimit Gjenito Urinare (GUM)

Testim dhe Kurim ndaj ITSek dhe HIV-it.

Klinika 1, Spitali North Cambs,
Wisbech CWI
(0800) 5879799

Klinika 1A, Spitali Addenbrooke's,
Cambridge CWI
(01223) 217774

Klinika 6, Spitali Hinchingsbrooke,
Huntingdon CWI
(01480) 423131

Departmenti I Shëndetit Seksual, Spitali Edith Cavell,
Peterborough CWI
(01733) 875077

Klinika GUM, Spitali Mbretëreshës Elizabeth,
King's Lynn CWI
(01553) 613766

Shërbimi Nacional Shëndetsor, Këshilla Direkte të Përgjithshme rreth aspekteve të shëndetit.

Telefon falas 0845 4647

|

Organizatat Vullnetare të HIV-it (C,I, dhe W (me lënie takimi))

DHIVERSE – Organizatë vullnetare Shëndeti

Seksual dhe HIV-I

www.dhiverse.org.uk

(01223) 508805

(01480) 420011

Shërbime Ndhimë ndaj HIV-it Peterborough

(01733) 311555

LINDJE (Ndhimë ndaj HIV-it në Norfolk)

(01553) 776655

Projekte në ndihmë të refugjatëve dhe grupeve minoritare

Projekti Spektrum Një projekt shëndeti seksual në Cambridgeshire për Zezak dhe Komunitete Minoritaro Etnike (01223) 508807

Grupi i Ndhmës së Refugjatëve Cambridge (01223) 575489

Lidhja e Re (Peterborough) (01733) 742801

KLARS (Kings Lynn) (01553) 773905

Përdhunimi

Shërbime për persona që janë përdhunuar apo keqtrajtuar seksualisht.

Kriza e përdhunimit Cambridge (01223) 245888

Zgjidhjet (për të mbijetuarit e keqtrajtimit seksual) (01223) 471574

Kriza e përdhunimit Peterborough (01733) 311311

MARS Project (për Meshkuj) – Peterborough (01733) 311574

Drogat

Ndhmë dhe informacion për persona që përdorin drogë

Dialdruglink (Huntingdonshire) (01480) 413800

Bridgegate (Fenland dhe Peterborough) (01733) 314551

Projekti Ura (Cambridge dhe zona përreth) (01223) 214614

Alkoli

Ndhmë dhe informacion rreth keqpërdorimit të alkolit

Drinksense (Cambs dhe Peterborough) (01733) 555532
Zyrat janë në vende të ndryshme

Këshilla për të rinjtë (nën moshën 25 vjeç)

Qendra 33 (Këshilla konfidenciale dhe ndihmë në Cambridge, në Cambs e Jugut dhe në Cambs e Lindjes)
(01223) 316488

AICH (Konsulim për të Rinjtë në Huntingdonshire) (01480) 435061

Connexions 0800 56 13 2 19

www.purplepigeon.net – përfshinë listë klinikash të shëndetit seksual për të rinjtë

www.youthoria.org

www.ruthinking.co.uk

Orientimi seksual

Ndihmë për lesbiket dhe meshkujt gei

Projekti Dimensioneve (për meshkujt gei dhe bi-seksual)
(01223) 508805

www.dhiverse.org.uk/4men (01733) 311555

2byouth (për lesbiket, geit dhe bi-seksualët nën moshën 25 vjeç)
(01223) 369508

Shërbimi Social

Ndihmë sociale dhe kujdes për azil kërkuesit që kërkuan azil mbasi hynë në Britaninë e Madhe. Brojtje ndaj gjithë fëmijëve dhe personave delikatë.

Cambridgeshire (01223) 717011

Peterborough – Lidhje e Re

(01733) 742801

King's Lynn

(01553) 669300

Nëse e dëshironi këtë fletushkë në gërma më të mëdha, në audio, Braille, në format tjetër ose në një gjuhë tjetër ju lutemi kontaktoni DHIVERSE në 01223 508805 ose pyesni personin që ju dha këtë fletushkë.

me falenderime për

Shërbimin Nacional Shëndetsor, Norfolk për HIV/SIDA dhe Klinikës së Shëndetit Seksual si dhe Skuadrës së Shërbimit Social Norfolk mbi Refugjatët dhe Azil Kërkuesit, të cilët prodhuan konceptin dhe tekstin origjinal për publikim.