Refugee Council
help and advice

May 2008 Kurdish (Sorani)

نامیلکەی زانیاری سەبارەت بە تەندروستیی جنسی

تەمەنی ڕەزامەندبوون

- تەمەنی ڕەزامەندبوون بۆ جووت بوون و کاری جنسی لە بەریتانیا 16 ساڵە.
- ئەم تەمەنە پیاو و ژن وەکو یەک دەگرێتەوە و توخمی جیاواز یان هاوشێوەش دەگرێتەوە.
- هەر دوو لا پێویستە تەمەنیان لە 16 ساڵ زیاتر بێت؛ ئەگەر کەسێک تەمەنی لە 16 ساڵ کەمتر بێت ئەوا کارەکە دژی یاسا دەبێت و بکەری ئەم کارە بە زیندان حوکم دەدرێت.
- ئەگەر دوو کەسەکە هەردووکیان تەمەنیان لە 16 ساڵ زیاتر بێت ئەوا هیچ گرنگ نیە جیاوازی نێوان تەمەنیان چەندە.

هاوجنسبازی

- هاوجنسبازی لە بەریتانیادا کارێکی یاساییە.
- لەدژی یاسا دەبێت ئەگەر بەهۆی هەڵس و کەوتی جنسیت بەشێوەیەکی نادادوەرانە لەدژت بجووڵێنەوە.
- تەمەنی یاسایی بۆ جووت بوونی ژنان یان پیاوانی هاوجنسباز, واتە گەی و لیزبیەن 16 ساڵە.

جنس و یاسا

- لەدژی یاسا دەبێت ئەگەر کەسێک ناچارت بکات لەگەڵی جووت بیت یان ئەگەر بەپێچەوانەی ویستی خۆت بەشداری لە هەر جۆرە کردەوەیەکی جنسی بکەیت. ئەمە هەروەها ئەو حاڵەتەش دەگرێتەوە کە مێرد یان شووت بە کەسێک کردبێت یاخود پەیوەندیت بە کەسێکەوە هەبێت. ئەم سەرپێچی کردنانە لە یاسا سزای زیندانیی قورسیان بەدواوەیە.
- لەدژی یاسا دەبێت ئەگەر کەسێک هەراسان بکرێت یاخود کەسێکی تر بەردەوام بکەوێتە شوێنی. ئەگەر لەوە نیگەرانیت کە کەسێک بەدواتەوە دەڕوات بچۆ بۆ شوێنێکی گشتی و یارمەتی وەربگرە.

British Refugee Council, (commonly called the Refugee Council) is a company limited by guarantee registered in England and Wales, [No 2727514] and a registered charity, [No 1014576].
Registered office: 240-250 Ferndale Road, London SW9 8BB, United Kingdom

- جووت بوون و کاری جنسی لە شوێنە گشتیەکان، بۆ نمونە لەناو ئۆتۆمبیل یان لە پارک یان لە هەر شوێنێکی تری وا کە لەوانەیە خەڵکی تر بتبینن، لە دژی یاسایە. تێکردنی ماددەیەکی بێهۆشکەر یان کهول لە خواردنەوەی کەسێکی تر لەدژی یاسایە. ئەگەر لەوە نیگەرانیت کە ئەمە لەوانەیە رووی دابێت یان هەست دەکەیت باش نیت بچۆ بۆ شوێنێکی بێ مەترسی وەکو رەستورانێک یان شوێنێکی گشتی و داوای یارمەتی بکە.
- سوننەت کردنی ئەندامی زاوزێی کچان (FGM) کە بە خەتەنە کردنی کچانیش ناسراوە لە هەر تەمەنێکدا بکرێت لە بەریتانیا لەدژی یاسایە.

رێگەگرتن لە سکپڕبوون

- شێوە جۆراوجۆرەکانی رێگەگرتن لە سکپڕبوون بریتین لە کۆندۆم (لاستیک) بۆ ژنان و پیاوان، حەبی دژی سکپڕبوون، دانانی ئامراز و لێدانی دەرزی رێگەگرتن لە سکپڕبوون ، دانانی ئامرازی وەکو کۆیل، رێگەی سروشتی وەکو مێتودی ریتم یان رێگەچارەی هەمیشەیی وەکو ڤاسێکتۆمی.
- بۆ وەرگرتنی یارمەتی سەبارەت بە هەڵبژاردنی باشترین شێوەی رێگەگرتن لە سکپڕبوون، لەگەڵ پزیشکی گشتی (GP) خۆت یان نێرس یان پزیشکی عیادە یان عیادەی پلاندانانی خێزان بەشێوەیەکی نهێنی قسە بکە.
- ئەگەر دکتۆرەکەت (GP)، نێرس یان عیادەی تەندروستیی جنسیت بۆت بنووسن ئەوا هەموو شێوەکانی رێگەگرتن لە سکپڕبوون بەخۆڕایی وەردەگریت.

کۆندۆم

- دەتوانی کۆندۆمی خۆڕایی لە نێرس یان GP، عیادەکانی پلاندانی خێزان یان لە عیادەیەکی تەندروستیی جنسی وەربگریت. ئەم خزمەتگوزارییانە بە نهێنی دەستەبەر دەکرێن.
- دەتوانی لە سوپەرمارکێت، دووکانی ئاسایی، بەنزینخانە، دەرمانفرۆش یان لە مەکینە ئۆتۆماتیکەکانی بەردەگای تەوالێتە گشتیەکانیش کۆندۆم بکڕیت.
- دوو جۆر کۆندۆم لە بازاڕ هەیە – کۆندۆمی پیاوان و کۆندۆمی ژنان. بەوردی ئەو زانیاریە بخوێنەوە کە لەگەڵ کۆندۆمەکەتدا دێت و پێت دەڵێت چۆن دەبێ بە شێوەیەکی گونجاو بەکاری بێنیت. ئەگەر بەو شێوەیەی پێویستە کۆندۆمەکە بەکار نەهێنیت ئەوا بەباشی کار ناکات.
- حەبی دژی سکپڕبوون پێش بە سکپڕبوونی ژنان دەگرێت بەڵام پێش بە تووش بوونیان بە نەخۆشی تووشکەر ناگرێت، لەحاڵەتێکدا کە کۆندۆم پێش بە نەخۆشییە تووشکەرەکان دەگرێت.

نەخۆشییە جنسییە تووشکەرەکان (STI)

- بۆ ئەوەی خۆت لە تووش بوون بە نەخۆشییەکی تووشکەر بپارێزیت پێویستە کۆندۆم بەکار بێنیت. کۆندۆم پێش بە نەخۆشییە تووشکەرەکان لە ژنان و پیاوان دەگرێت.

- تووشی نەخۆشییەکی تووشکەر دەبیت تەنانەت ئەگەر جارێک کاری سێکسیت کردبێت.
- تەنیا بە دیتنی ڕواڵەتی کەسێک ناتوانیت بزانیت کە ئایا نەخۆشییەکی تووشکەری هەیە یان نا.
- نەخۆشییە جنسییە تووشکەرەکان ئەگەر چارەسەر نەکرێن دەتوانن زۆر خراپ تەشەنە بکەن و ببنە هۆی نەزۆکی.

HIV

- ئەگەر پێت وایە لەوانەیە تووشی HIV پۆزیتیڤ هاتوویت پێویستە بۆ وەرگرتنی ئامۆژگاری لەگەڵ GP ی خۆت قسە بکەیت.
- هەروەها دەتوانی لە ڕێکخراوی سەربەخۆی نهێنی پارێزی وەکو Terence Higgins Trust یش زانیاری وەربگریت. دەتوانی لەڕێگەی ماڵپەڕەکەیانەوە www.tht.org.uk زانیاری وەربگریت کە وردەکاری سەبارەت بە خزمەتگوزارییە خۆجێیەکانیشی تێدا نووسراوە.
- تکایە بەبێ ئەوەی هیچ دڵەڕاوکێیەک هەبێت پەیوەندی بە پزیشکی خۆت یان ڕێکخراوە سەربەخۆکانەوە بکە، ئەوان بۆچوونیان سەبارەت بە کاری خەڵک نیە و ئامادەن یارمەتیت بدەن.

ئەگەر دڵەڕاوکێیەکت هەیە دەبێ چ بکەیت

- ئەگەر بەبێ خۆپاراستن جنست کردوە ئەوا پێویستە لە عیادەی GP ی خۆت یان لە عیادەیەکی تەندروستیی جنسی خۆت تاقی بکەیتەوە. هیچ یەک لەم دوانە نهێنییەکانی خەڵک نادرکێنن.
- لەوانەیە هیچ نیشانەیەکت لێ بەدەر نەکەوێت یان هەست بە هیچ نەخۆشییەک نەکەیت ؛ بەڵام ئەمە بەو واتایە نیە کە تووشی نەخۆشییەکی تووشکەر نەبوویت.
- هیچ دڵەڕاوکێیەکت سەبارەت بە چوون بۆ لای پزیشک نەبێت، ئەوان پێیان باشترە باری تەندروستیت تاقی بکەنەوە. لەوە نیگەران مەبە کە کاتیان بەفیڕۆ دەدەیت.
- هەر چەند زووتر بچیتە لای پزیشک ئەوەندە چارەسەریەکەت سەرکەوتووتر دەبێت، کەواتە هەرچی زووترە بچۆ بۆ لای پزیشک.
- هەست بە تەریق بوونەوە و شەرمەزاری مەکە.

ئەگەر پێت وایە دووگیانیت

- ئەگەر پێت وایە دووگیانیت دەتوانی لە عیادەی خۆجێ ییت بەنهێنی لەگەڵ GPیان نێرسی خۆت قسە بکەیت. هەروەها دەتوانی پەیوەندی بە عیادەی خۆجێ یی تەندروستیی جنسیش بکەیت.
- GP یان عیادەی خۆجێ یی تەندروستیی جنسیت دەتوانن سەبارەت بە دووگیانیت زانیاریت پێ بدەن.

- GP یان عیادە هەروەها دەتوانن سەبارەت بە دووگیانیەکی پلان بۆ دانەنراویش ئامۆژگاریت بکەن. لەباربردنی مندالّ لە بەریتانیا یاساییە بەلاّم تەنیا خۆت بڕیار دەدەیت کە ئایا دەتەوێت منداڵەکەت لەبار ببەیت یان نا.

لەکوێ یارمەتی و زانیاری وەردەگریت

- بۆ وەرگرتنی ئامۆژگاریی نهێنی سەبارەت بە تەندروستیی جنسی و لەوانە نەخۆشییە جنسییە تووشکەرەکان یان ئەگەر هەر دڵەڕاوکێیەکی ترت هەبێت، دەتوانی پەیوەندی بە عیادەی خۆجێ یی GP ی خۆتەوە بکەیت.
- هەروەها دەتوانی پەیوەندی بە عیادەی خۆجێ یی تەندروستی جنسیشەوە بکەیت؛ وردەکارییەکانی سەبارەت بە چۆنیەتی پەیوەندی پێکردنیان لە ڕێنمای گشتی تەلەفۆنی شار یان لە عیادەی خۆجێ یی پزیشکی خۆت یان لە نەخۆشخانە دەست دەکەون.
- هەروەها دەتوانی بەم ژمارە تەلەفۆنە 0845 4647، یان لەسەر ماڵپەڕی ئەنتێرنێتی www.nhsdirect.nhs.uk یشەوە پەیوەندی بە ئێن هێچ ئێس دایرێکت (NHS Direct) ەوە بکەیت.
- هەروەها چەند ڕێکخراوێکی سەربەخۆ، بۆ نمونە کۆمەڵەی پلاندانانی خێزان (Family Planning Association) ش هەن کە دەتوانن بەشێوەیەکی نهێنی پشتگیری و ئامۆژگاریت پێشکەش بکەن. دەتوانی لەڕێگەی ماڵپەڕەکەیان www.fpa.org.uk یان بە ژمارە تەلەفۆنی 0845 122 8690 پەیوەندیان پێوە بکەیت.
- ژمارەیەکی زۆر عیادەی GP هەن کە لەکاتی دیاریکراودا تەنیا چاویان بە ژنان دەکەوێت، بۆ وەرگرتنی وردەکاری پەیوەندی بە عیادەی خۆجێ یی خۆتەوە بکە.
- ئەگەر دڵەڕاوکێیەکت سەبارەت بە سوننەت کردنی کچان (FGM) یان خەتەنەکردنی کچانەوە هەیە، دەتوانی لەگەڵ پزیشک یان نێرسی خۆت قسە بکەیت؛ هەروەها دەتوانی پەیوەندی بە پۆلیسەوە بکەیت چونکە ئەم کارە لە بەریتانیادا دژی یاسایە.
- بۆ وەرگرتنی زانیاریی تایبەت دەربارەی چاودێریی تەندروستی بۆ داواکارانی پەنابەری و پەنابەران، دەتوانی پەیوەندی بە www.harpweb.org.uk بکەیت. لەسەر ئەم ماڵپەڕە دەتوانی نامیلکەی نووسراو بە زمانی جۆراوجۆر دابگریت.

بۆ حاڵەتە گشتییەکانی فریاگوزاریی پزیشکی

لە حاڵەتەکانی فریاگوزاریدا دەتوانی تەلەفۆن بۆ 999 بکەیت و داوای پۆلیس یان خزمەتگوزاری ئامبولانس بکەیت یاخود دەتوانی بچیتە بەشی ڕووداو و فریاگوزاری خێرای نەخۆشخانەی خۆجێ ییت.