Refugee Council
help and advice

May 2008 Tamil

பாலியல் சுகாதாரம் - தகவல் விவரத்தாள்

ஒப்புதலுக்கான வயது

- யூகேயில் பாலுறவுக்கு ஒப்புதலுக்கான (ஒப்புக்கொள்ளப்பட்ட) வயது 16 ஆகும்.
- இது ஆண் மற்றும் பெண் ஆகிய இருபாலருக்கும் பொருந்தும் மற்றும் இது எதிர்ப்பாலியல் மற்றும் ஓரினச்சேர்க்கையில் ஈடுபடும் துணைகளையும் உள்ளடக்கியதாகும்.
- இரு துணைகளுக்கும் வயது 16க்கும் அதிகமாக இருக்க வேண்டும், ஒருவரின் வயது 16க்குக் குறைவாக இருந்தாலும், அது சட்டத்திற்குப் புறம்பானது மற்றும் அதற்கு சிறைத்தண்டனை விதிக்கப்படலாம்.
- இருவருமே 16 வயதிற்கு அதிகமாக இருக்கும்பட்சத்தில், இருவருக்கிடையில் இருக்கக்கூடிய வயது வித்தியாசத்திற்கு வரம்பு எதுவும் கிடையாது.

ஓரினச்சேர்க்கை

- யூகேயில் ஓரினச்சேர்க்கை சட்டபூர்வமானது.
- உங்கள் பாலுணர்வின் அடிப்படையில் நீங்கள் வேறுபடுத்தப்படுவது சட்டவிரோதமானதாகும்.
- ஆண்கள் மற்றும் ஆகிய இருபாலரும் ஓரினச்சேர்க்கை உறவுகளில் ஈடுபடுவதற்கான ஒப்புதலளிக்கப்பட்ட வயது 16 ஆகும்.

பாலியல் மற்றும் சட்டம்

- உங்களுக்கு விருப்பமில்லாதபோது, யாராவது உங்களைப் பாலுறவு கொள்ளும்படியோ அல்லது வேறு வகையான பாலியல் செயல்களில் ஈடுபடும்படியோ வற்புறுத்துவது சட்டவிரோதமானது. அந்நபருடன் உங்களுக்குத் திருமணம் ஆகியிருந்தாலும் அல்லது அவருடன் நீங்கள் உறவு வைத்திருந்தாலும்கூட இது பொருந்தும். இக்குற்றங்களுக்குக் கடுமையான சிறைத் தண்டனை வழங்கப்படும்.
- யாரையேனும் தொடர்ந்து துன்புறுத்துதல் மற்றும் பின்தொடர்தல் போன்றவை சட்டத்திற்குப் புறம்பான செயல்களாகும். நீங்கள் பின்தொடரப்படுவதாக உங்களுக்குக் கவலை ஏற்படுமானால், ஒரு பொது இடத்திற்குச் சென்று உதவி கேளுங்கள்.
- உங்களை மற்றவர்கள் பார்க்கக்கூடிய பொது இடங்களான கார் மற்றும் பூங்கா போன்றவற்றில் பாலுறவு கொள்வது சட்டவிரோதமானது. மற்றவருடைய பானத்தில் மது அல்லது போதைமருந்துகளைக் கலப்பதும் குற்றமாகும். இது நடைபெற்றிருக்கக்கூடும் என்ற கவலை உங்களுக்கு இருந்தாலோ அல்லது உங்கள் உடல்நலம் குன்றியிருந்தாலோ, சிற்றுண்டிச்சாலை போன்ற ஒரு பாதுகாப்பான இடம் அல்லது ஏதேனும் பொது இடத்திற்குச் சென்று உதவி கேட்கவும்.

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

- பெண்ணின் பாலுறுப்பை நீக்குதல் (சுன்னத்) என்றும் அழைக்கப்படும் பெண்ணின் பாலுறுப்பை சிதைத்தல் (FGM) எந்த வயதில் செய்யப்பட்டாலும் அது யூகேயில் சட்டவிரோதமான செயலாகும்.

கருத்தடை முறைகள்

- கருத்தடை முறைகள் ஏராளமான வகைகளில் உள்ளன. இவை, ஆண் மற்றும் பெண் உறைகள், கருத்தடை மாத்திரை, உள்ளே பொருத்தப்படும் கருத்தடை சாதனங்கள் அல்லது ஊசிகள், சுருள் போன்ற பொருத்தப்படும் சாதனங்கள், சுழற்சி முறை போன்ற இயற்கை முறைகள் மற்றும் ஆணின் விந்து நாளத்தில் மேற்கொள்ளப்படும் வாஸெக்டமி என்ற நிரந்தர அறுவை சிகிச்சை முறை ஆகியவையாகும்.
- எவ்வகை கருத்தடை முறையைப் பின்பற்ற வேண்டும் என்பதை முடிவு செய்வதற்கு உதவி பெறுவதற்காக, உங்கள் மருத்துவரின் அறுவை சிகிச்சை அல்லது குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு மருத்துவமனையில் உள்ள ஒரு பொது மருத்துவரிடமோ (GP) அல்லது செவிலியரிடமோ அந்தரங்கமாகப் பேசவும்.
- உங்கள் மருத்துவர் (GP), செவிலியர் அல்லது பாலியல் சுகாதார மையத்தின் பரிந்துரையின் அடிப்படையில் அனைத்து கருத்தடை சாதனங்களும் இலவசமாக வழங்கப்படும்.

ஆணுறைகள்

- உங்கள் பகுதி செவிலியர் அல்லது GP, குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு மையங்கள் அல்லது ஏதேனும் ஒரு பாலியல் சுகாதார மையத்திடமிருந்து நீங்கள் இலவசமாக ஆணுறைகளைப் பெறலாம். இச்சேவைகள் மிகவும் இரகசியமானவையாகும்.
- பல்பொருள் அங்காடிகள், உள்ளூர் கடைகள், பெட்ரோல் நிலையங்கள், மருந்துக் கடைகள் மற்றும் பொது கழிப்பிடங்களில் உள்ள விற்பனை இயந்திரங்கள் ஆகியவற்றிலிருந்தும் நீங்கள் ஆணுறைகளை வாங்கலாம்.
- இருவகையான உறைகள் கிடைக்கின்றன - ஆணுறைகள் மற்றும் பெண்ணுறைகள். அவற்றை எப்படி சரியான முறையில் பயன்படுத்த வேண்டும் என்பதைக் காட்டும் விவரங்களை இவ்வுறைகளுடன் நீங்கள் பெறும்போது, அவ்விவரங்களை நீங்கள் படித்துத் தெரிந்து கொள்வதை உறுதி செய்து கொள்ளவும். அவை சரியான முறையில் பொருத்தப்படாவிட்டால், அவை சரியாக வேலை செய்யாமல் போய்விடக்கூடும்.
- கருத்தடை மாத்திரை ஒரு பெண்ணை கருத்தரிப்பதிலிருந்து பாதுகாத்தாலும், அது அவரை தொற்றிலிருந்து பாதுகாப்பதில்லை - ஆனால் உறைகள் பாதுகாக்கும்.

பாலிவினை நோய்கள் (STIs)

- பாலுறவின் மூலம் பரப்பப்படும் நோய்களிலிருந்து உங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதற்கு, நீங்கள் ஆணுறையைப் பயன்படுத்த வேண்டும். இது ஆண் மற்றும் பெண் ஆகிய இருபாலரையும் தொற்றிலிருந்து பாதுகாக்கிறது.
- ஒரே ஒரு முறை பாலுறவு கொள்வதன் மூலமும் நீங்கள் தொற்றினால் பாதிக்கப்படலாம்.
- ஒருவருக்குப் பால்வினை நோய் இருப்பதை அவரைப் பார்ப்பதன் மூலம் மட்டுமே உங்களால் கூறிவிட முடியாது.
- சிகிச்சை அளிக்கப்படாமல் விடப்படும் பால்வினை நோய்கள் மிகவும் மோசமான விளைவுகளை ஏற்படுத்துவதுடன், மலட்டுத்தன்மைக்கும் வழிவகுக்கக்கூடும்.

ஹெச்ஐவி

- உங்களுக்கு ஹெச்ஐவி பாதிப்பு இருக்கக்கூடுமென்று நீங்கள் கருதினால், ஆலோசனை பெறுவதற்காக உங்கள் GP உடன் நீங்கள் பேச வேண்டும்.
- Terence Higgins Trust போன்ற தனி, இரகசியத்தன்மை வாய்ந்த அமைப்புகள் மூலமாகவும் நீங்கள் விவரங்களைப் பெறமுடியும். அவர்களது வலைத்தளமான www.tht.org.uk ல் நீங்கள் விவரங்களைப் பெறலாம் மற்றும் இத்தளத்தில் உள்ளூர் சேவைகள் குறித்தத் தகவல்களும் இடம்பெற்றுள்ளன.
- தயவுசெய்து உங்கள் மருத்துவர் அல்லது தனி அமைப்புகளைத் தொடர்பு கொள்வதைப் பற்றி கவலைப்பட வேண்டாம் - அவர்கள் அபிப்ராயங்களை உருவாக்கிக் கொள்வதில்லை மற்றும் உங்களுக்கு உதவும் பொருட்டே அவர்கள் உள்ளனர்.

உங்களுக்குக் கவலை ஏற்பட்டால் என்ன செய்ய வேண்டும்?

- நீங்கள் பாதுகாப்பற்ற பாலுறவில் ஈடுபடுபவராக இருந்தால், உங்கள் GP'ன் அறுவை சிகிச்சை மருத்துவமனையிலோ அல்லது ஒரு பாலியல் சுகாதார மையத்திலோ நீங்கள் பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகும். இவை இரண்டுமே இரகசியத்தன்மை வாய்ந்தவையாகும்.
- உங்களுக்கு அறிகுறிகள் எதுவும் தோன்றாமலும் மற்றும் நோயுற்ற உணர்வு ஏற்படாமலும் இருக்கக்கூடும், இருப்பினும், உங்களுக்கு தொற்று எதுவும் ஏற்படவில்லை என்பது இதற்குப் பொருளல்ல.
- மருத்துவர்களிடம் செல்வது குறித்துக் கவலைப்பட வேண்டாம் - நீங்கள் பரிசோதித்துக் கொள்வதையே அவர்களும் விரும்புகிறார்கள். அவர்கள் நேரத்தை நீங்கள் விரயமாக்குவதாகக் கவலை கொள்ளாதீர்கள்.
- வெற்றிகரமான சிகிச்சைக்கு முன்னதாகவே செல்வது சிறந்தது, உங்களால் இயன்ற அளவிற்கு முன்கூட்டியே சென்றுவிடவும்.
- ஒருபோதும் வெட்கமடையாதீர்கள்.

நீங்கள் கருவுற்றிருப்பதாக நீங்கள் நினைத்தால்

- நீங்கள் கருவுற்றிருக்கக்கூடுமென்று நீங்கள் நினைத்தால், உங்கள் உள்ளூர் அறுவை சிகிச்சை மையத்தில், இரகசியமாக உங்கள் GP அல்லது செவிலியரிடம் நீங்கள் பேசலாம். மாற்றாக, உங்கள் உள்ளூர் பாலியல் சுகாதார மையத்தையும் நீங்கள் தொடர்பு கொள்ளலாம்.
- உங்கள் கருவுற்ற நிலை குறித்து உங்கள் GP அல்லது உள்ளூர் பாலியல் சுகாதார மையம் உங்களுக்கு விவரங்களை அளிக்கும்.
- தேவையற்ற கருத்தரிப்புகள் குறித்தும் ஒரு GP மருத்துவமனையினால் உங்களுக்கு ஆலோசனை வழங்க முடியும். யூகேயில் கருக்கலைப்பு சட்டபூர்வமானதாக இருப்பினும், அதை மேற்கொள்வதா அல்லது வேண்டாமா என்பது குறித்து முடிவெடுப்பது உங்களையே சார்ந்ததாகும்.

உதவி மற்றும் ஆலோசனைக்கு எங்கு செல்வது

- பால்வினை நோய்கள் உள்ளிட்ட பாலியல் சுகாதாரம் பற்றிய அந்தரங்கமான ஆலோசனைகளைப் பெறுவதற்கு அல்லது உங்களுக்குள்ள ஏதேனும் கவலைகள் குறித்து விளக்கம் பெறுவதற்கு, உங்கள் பகுதி GP அறுவை சிகிச்சை மையத்தை நீங்கள் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

- உங்கள் பகுதி பாலியல் சுகாதார மையத்தையும் நீங்கள் தொடர்பு கொள்ளலாம், தொலைபேசி புத்தகத்திலோ அல்லது உங்கள் பகுதி மருத்துவரின் அறுவை சிகிச்சை மையம் அல்லது மருத்துவமனையிலோ, அவர்களை எவ்விதம் தொடர்பு கொள்வது என்பது குறித்த விவரங்களை நீங்கள் பெறலாம்.
- நேரடி தேசிய சுகாதார சேவை (NHS Direct) யையும் நீங்கள் 0845 4647 என்ற தொலைபேசி எண் மூலமாகவோ அல்லது www.nhsdirect.nhs.uk என்ற வலைத்தளத்தின் மூலமாகவோ தொடர்பு கொள்ளலாம்.
- அந்தரங்க உதவி மற்றும் ஆலோசனையை வழங்கக்கூடிய குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு கூட்டமைப்பு (Family Planning Association) போன்ற தனி அமைப்புகளும் உள்ளன. அவர்களை www.fpa.org.uk என்ற அவர்களது வலைத்தளம் மூலமாகவோ அல்லது 0845 122 8690 என்ற தொலைபேசி எண் மூலமாகவோ தொடர்பு கொள்ளலாம்.
- பல GP அறுவை சிகிச்சை மையங்கள் பெண்களுக்கு மட்டும் பிரத்யேகமான அமர்வுகளைக் கொண்டுள்ளன - விவரங்களுக்கு உங்கள் பகுதி அறுவை சிகிச்சை மையத்தைத் தொடர்பு கொள்ளவும்.
- பெண்ணின் பாலுறுப்பை சிதைத்தல் (FGM) அல்லது பெண்ணின் பாலுறுப்பை நீக்குதல் குறித்த கவலைகள் உங்களுக்கு இருப்பின், உங்கள் மருத்துவர் அல்லது செவிலியரிடம் நீங்கள் அதைப்பற்றி பேசலாம், அது யூகேயில் சட்டவிரோதமான செயலாக இருப்பதால், நீங்கள் காவல்துறையிடமும் அதைப்பற்றிக் கூறலாம்.
- அடைக்கலம் நாடுவோர் மற்றும் அகதிகளுக்கான உடல்நல பராமரிப்பு குறித்த சிறப்ப விவரங்களைப் பெறுவதற்கு நீங்கள் www.harpweb.org.uk என்ற வலைத்தளத்தைத் தொடர்பு கொள்ளலாம். இந்த வலைத்தளத்திலிருந்து பல்வேறு மொழிகளில் சிற்றேடுகளையும் நீங்கள் டவுன்லோடு செய்து கொள்ளலாம்.

பொதுவான மருத்துவ அவசரநிலைகளுக்கு

அவசர நிலைகளில் காவல்துறை மற்றும் ஆம்புலன்ஸை அழைப்பதற்கு நீங்கள் 999 என்ற எண்ணைத் தொடர்பு கொள்ளலாம் அல்லது உங்கள் பகுதி மருத்துவமனைகளில் உள்ள விபத்து மற்றும் அவசர சிகிச்சைப் பிரிவிற்கு நீங்கள் செல்லலாம்.