



BritishRedCross

ریفیو جی خواتین



ڈیجیٹل تفویض اختیار اور کنیکٹ
پروجیکٹ

سیشن 4 - خواتین کی صحت



The power
of kindness

خوش آمدید!

آج ہم:

- COVID-19 کے دوران صحت خدمات تک رسائی حاصل کرنے کے بارے میں گفتگو کریں گے
- UK میں خواتین کی صحت سے متعلق خدمات پر گفتگو کریں گے
- COVID-19 کے ٹیکے پر گفتگو کریں گے



بنیادی اصول

- خفیہ جگہ
- محفوظ جگہ
- فونز خاموشی پر
- مؤدب بنیں
- غیر فیصلہ کن
- ایک بار میں ایک سے بات کریں
- اگر بات نہیں کر رہے ہیں تو Zoom کو میوٹ پر رکھیں
- اگر آپ کسی بات کا اعادہ کروانا چاہتے ہیں تو ضرور کہیں!
- معلوم نہیں ہونا ٹھیک ہے



خدمات صحت میں UK

- جنرل پریکٹشنر (GP) سرجریز
- معالجین دندان
- صحت کی تشخیصات
- ہسپتال میں علاج
- نسخے اور فارمیسیز
- ذہنی صحت کی خدمات



NHS کا معالجہ علاج کی مقام پر آفاقی سطح پر مفت ہے۔ تاہم، ترک وطن کی حیثیت کے لحاظ سے NHS کے کچھ معالجوں کا بل دیا جا سکتا ہے۔

ریفیوجی کی حیثیت NHS کی مفت نگہداشت کا استحقاق فراہم کرتی ہے۔

The power
of kindness

صحت خدمت میں تبدیلیاں

COVID-19 کے دوران کیا چیز مختلف ہے؟



- ریموت اپائنٹمنٹس
- آن لائن مزید معلومات
- صحت کی معلومات رسائی حاصل کرنے کے دوسرے طریقوں کی تشوییر کرنا: 111
- صحت کے کچھ طریق کار، بشمول آپریشنز میں تاخیر/ان کی منسوخیاں
- NHS کا دانت کا علاج منسوخ ہو گیا ہے

The power
of kindness

صحت **خدمات** کے بارے میں آپ آن لائن معلومات کہاں تلash کر سکتے ہیں؟

https://www.nhs.uk/ www.111.nhs.uk	انگلینڈ
http://online.hscni.net/	شمالی آئرلینڈ
https://www.nhsinform.scot/ www.nhs24.scot	اسکاٹ لینڈ
www.111.wales.nhs.uk	ویلز

صحت خدمات تک آن لائن رسائی

Find a GP

Enter a town, city or postcode in England

Search

Use your location

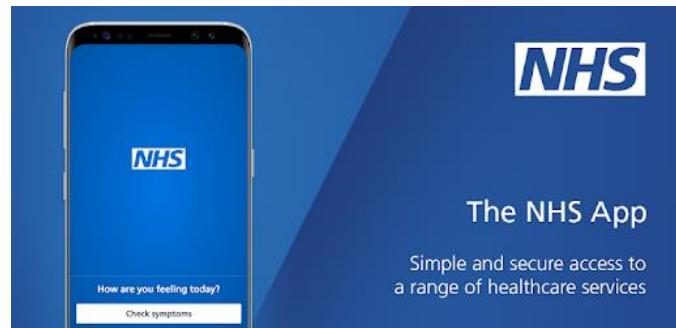
NHS کی ویب سائٹ پر UK کی تمام GP سرجریز کی فہرست موجود ہے۔

آپ اسے استعمال کر کے اپنے قریب ترین GP سرجریز کے جائزے چیک کر سکتے ہیں۔

GP سرجری کی ویب سائٹ چیک کر کے دیکھیں کہ آیا آپ آن لائن رجسٹر کر سکتی ہیں۔

اپنے GP کی ویب سائٹ یا NHS کی ایپ کی معرفت آپ یہ کام بھی کر سکتے ہیں:

- مکرر نسخوں کا آرڈر کرنا
- کی اپائنتمنٹس بک کرنا



The power
of kindness

صحت خدمات تک آن لائن رسائی

- اگر آپ کو کوئی فوری طبی مسئلہ درپیش ہے اور آپ کو معلوم نہیں ہے کہ کیا کرنا ہے تو، آپ 111 پر فون کر سکتے ہیں۔
- یہ سروس روزانہ 24 گھنٹے، ہفتے کے 7 دن دستیاب ہے اور وہی فون نمبر استعمال کر کے UK کے بیشتر حصے میں چلتی ہے۔ موبائل اور لینڈ لائنوں سے 111 پر کی جانے والی کالز مفت ہیں۔
- کال کرتے وقت، آپ کی علامات کے بارے میں آپ سے چند سوالات پوچھے جائیں گے اور اس تشخیص کے لحاظ سے آپ کو نرس، ہنگامی معالج دندان، فارمسٹ یا GP سے جوڑا جائے گا جو اس کے بعد آپ کو مشورہ دیں گے کہ آگے کیا کرنا ہے۔
- اگر آپ کو ترجمان یا مترجم درکار ہو تو آپ اس کی گزارش کر سکتے ہیں۔
- ایک آن لائن ٹول بھی ہے جسے طبی مشورے کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ لیکن یہ صرف انگریزی میں دستیاب ہے۔

 111.nhs.uk

NHS 111 online

The power
of kindness

Health A to Z

A [B](#) [C](#) [D](#) [E](#) [F](#) [G](#) [H](#) [I](#) [J](#) [K](#) [L](#) [M](#) [N](#) [O](#) [P](#) [Q](#) [R](#) [S](#) [T](#) [U](#) [V](#) [W](#) [X](#) [Y](#) [Z](#)

✓	اس بارے میں معلومات کہ صحت کا نظام کس طرح کام کرتا ہے، بشمول صحت پر آنے والی لاگتوں میں مدد
✓	کیفیات، علامات اور علاج کے بارے میں معلومات
✓	اس بارے میں معلومات کہ اپنے قریب میں صحت خدمت کس طرح اور کہاں تلاش کریں، بشمول: جنرل پریکٹس، معالجین دندان، فوری نگہداشت، ایکسیڈنٹ اینڈ ایمرجنسی

Women's health



صحت کی اپائنٹمنٹ میں کس چیز کی توقع کریں

- .1 اگر GP کی اپائنٹمنٹ کے لیے مجھے چند منٹ کی تاخیر ہو گئی ہے تو اس سے فرق نہیں پڑتا ہے - وہ مجھے دیکھیں گے کیونکہ انہیں دیکھنا ہی ہے، کیونکہ میں علیل ہوں۔
- .2 میرا GP مجھے ایک وقت میں صرف ایک معاملہ کے مدنظر دیکھ سکتا ہے۔
- .3 میری عمر دراز مار کو بھی ایک مسئلہ درپیش ہے جس کے بارے میں وہ ڈاکٹر کو دکھانا چاہتی ہیں؛ میں انہیں اپنے اپائنٹمنٹ میں لا سکتی ہوں، اور دو ٹرپ لگانے سے بچنے کے لیے ہم دونوں ایک ہی وقت میں دکھا سکتے ہیں۔
- .4 مجھے اپنی اپائنٹمنٹ میں انگریزی بولنے والے کسی کو اپنے ساتھ لے جانا چاہیے۔
- .5 میں ہمیشہ اسی ڈاکٹر کو دکھاؤں گی۔

صحت خدمات تک رسائی حاصل کرنے میں رکاوٹیں

نگہداشت صحت کے معیار میں
مسائل

نگہداشت صحت کے پیشہ ور
افراد

فیصلہ کرنا کہ مدد حاصل کرنی
بے یا نہیں

مواصلت اور زبان

خواتین کی صحت

- 
- جنسی صحت
 - امتناع حمل
 - جنسی لحاظ سے منتقل شدہ انفیکشنز
 - غیر ارادی حمل اور اسقاط
 - امراض نسوان
 - حمل، بچے کی پیدائش اور استقرار حمل کے بعد صحت
 - سن پاس
 - جنسی بہبود

"جنسی صحت جنسیت کے سلسلے میں جسمانی، جذباتی، ذہنی اور سماجی بہبود کی ایک حالت ہوتی ہے؛ یہ محض مرض کی غیر موجودگی، بے عملی یا جسمانی کمزوری نہیں ہے۔ جنسی صحت جنسیت اور جنسی رشتون تک ایک مثبت اور قابل احترام طریقے کی، نیز قابل مسرت اور محفوظ جنسی تجربات حاصل ہونے کے امکان کی مقاضی ہے، جو جبر، امتیازی سلوک اور تشدد سے پاک ہو۔ جنسی صحت حاصل کرنے اور برقرار رکھنے کے لیے، تمام افراد کے جنسی حقوق کا احترام ہونا، تحفظ یافہ ہونا اور پورا ہونا لازم ہے۔" – عالمی صحت تنظیم

امتناع حمل



آپ کا GP، جنسی صحت یا خاندانی منصوبہ بندی کلینک امتناع حمل کے بارے میں، بلا معاوضہ خفیہ معلومات فراہم کر سکتا ہے۔

متعدد متغیروں کے لحاظ سے، مختلف قسموں کے امتناع حمل خواتین کے لیے مختلف طریقے سے مناسب ہوں گے۔ مانع حمل کی نگہداشت میں آپ کی منظوری ہمیشہ شامل ہونی چاہیے۔

<https://www.nhs.uk/conditions/contraception/>

<https://www.contraceptionchoices.org/>

<https://theldown.com/>

<https://legacy.brook.org.uk/our-services/start-my-contraception-tool>

ایک خاص طور پر ایم عامل یہ ہے کہ امتناع حمل کے بیشتر اختیارات جنسی لحاظ سے منتقل شدہ انفیکشنز (STI) سے تحفظ نہیں کرتے ہیں۔ کنڈوم امتناع حمل کا ایسا واحد طریقہ ہے جو حمل اور STI دونوں کے خلاف تحفظ میں مدد کرتا ہے۔

جنسی لحاظ سے منتقل شدہ انفیکشنز

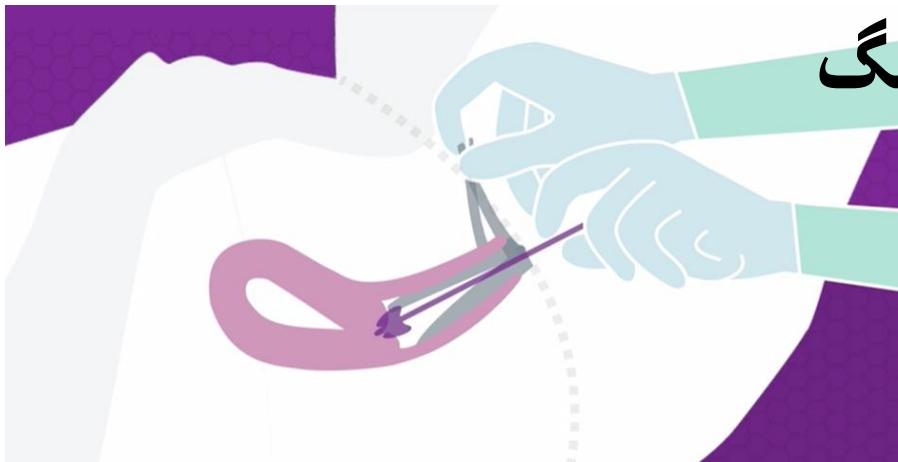
- جنسی لحاظ سے منتقل شدہ انفیکشنز (STI) ایک فرد سے دوسرے فرد کو غیر محفوظ جماع یا تناسلی رابطے سے ہوتے ہیں۔
- STI کی ڈھیر ساری ناگوار علامات ہو سکتی ہیں، لیکن وہ سالوں تک بغیر علامت کے بھی موجود رہ سکتے ہیں۔
- جنسی لحاظ سے منتقل شدہ بیشتر انفیکشنز قابل علاج یا قابل نظم ہیں، خاص طور پر اگر بروقت تشخیص ہو جائے۔

NHS کے مشورے:

- اگر آپ فکر مند ہیں کہ آپ کو STI ہے تو، آپ سے جتنی جلدی ممکن ہو ایک چیک اپ کے لیے جنسی صحت کلینک پر جائیں۔
- کنٹوم کے بغیر تب تک جماع، بشمول منه سے جماع، مت کریں جب تک آپ چیک اپ نہ کروا لیں۔
- آپ کو بغیر جانکاری کے بھی STI ہو سکتا ہے اور آپ جماع کے دوران اپنے پارٹر کو متاثر کر سکتی ہیں۔

جنسی لحاظ سے فعال لوگوں کے لیے، اس امر سے قطع نظر کہ آیا علامت موجود ہیں یا نہیں، جنسی صحت کی باقاعدہ اسکریننگ کی بھی تجویز کی جاتی ہے۔

عنق رحم سے متعلق اسکریننگ



- عنق رحم سے متعلق اسکریننگ میں آپ کے عنق رحم کی صحت کو چیک کیا جاتا ہے۔ یہ رطوبت رحم کی جانب (Smear test) کے طور بھی معروف ہے۔
- یہ کسی تبدیلیوں یا بے انتدالیوں کے منظر عنق رحم میں موجود خلیوں کی صحت کو چیک کرنے کے لیے ہے، تاکہ کسی خلاف معمول خلیوں کو کینسر زا بننے سے روکا جائے۔
- عنق رحم والے 25 سے 64 سال کی عمر کی تمام خواتین اور افراد کو خط کے ذریعے مدعو کیا جانا چاہیے، اور ان کی عمر کے لحاظ سے، ہر 5-3 سال پر دوبارہ جانچ ہونی چاہیے۔
- اپائنٹمنٹ کے دوران، عنق رحم سے خلیوں کا تھوڑا سا نمونہ لیا جائے گا۔ آپ کو اپنے نتائج بذریعہ خط، عموماً لگ بھگ 2 ہفتون میں ملیں گے۔ اس میں وضاحت ہوگی کہ اس کے بعد کیا ہوتا ہے۔
- اگر آپ کا خیال ہے کہ آپ کے عنق رحم سے متعلق اسکریننگ کا وقت ہو گیا ہے لیکن دعوت نامہ نہیں بھیجا گیا ہے تو اپنی GP سرجری سے آن لائن یا بذریعہ فون رابطہ کریں۔
- کوشش کریں کہ عنق رحم سے متعلق اسکریننگ چھوٹ نہ جائے۔ یہ خود کو عنق رحم سے متعلق کینسر سے بچانے کا ایک بہترین طریقہ ہے۔

صحیح یا غلط؟

1. مانع حمل UK میں مفت نہیں ہیں

2. "مارنگ آفٹر پل" ایک مفروضہ
ہے

3. اسقاط UK میں غیر قانونی ہے۔

4. آپ اپنی ہی جنس کی پارٹنر کے
ساتھ ریلیشنشپ میں رہنے کا انتخاب
کرنے کو آزاد ہیں۔



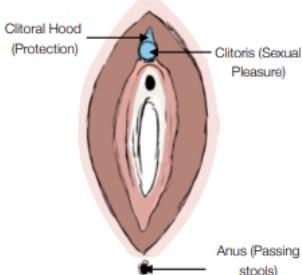
زنانه تناسلی اعضا کاٹنا (FGM)



زنانہ تناسلی اعضا کاٹنا (FGM)

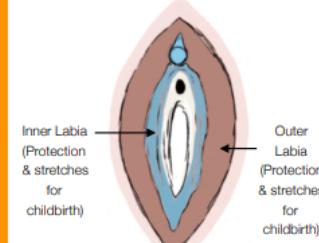
Type 1

Partial to total removal of the clitoral hood and/or clitoris



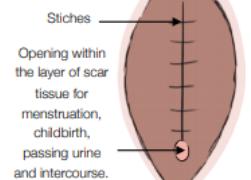
Type 2

Partial to total removal of the clitoris and inner labia and/or outer labia



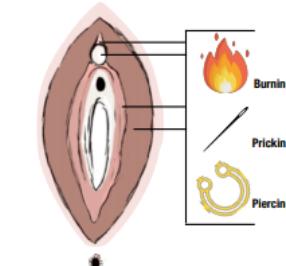
Type 3

Usually includes partial to total removal of the clitoris and inner labia and/or outer labia, with inner labia sewn/fused together leaving a small hole.



Type 4

Any other injury to the genitalia including piercing, scraping, burning, stretching and pricking.



FGM کے صحت سے متعلق عوائق کیا ہیں؟

- نفسیاتی و جنسی مسائل
- حمل اور بچے کی پیدائش
- جنسی بدعملی
- رنج اور فلیش بیکس
- بانجھے پن
- ماہواری میں مشکلات

- موت
- شدید درد اور صدمہ
- زیر کر دینے سے اعضاء کا ٹوٹ جانا
- متصل نسیجون کو ضرر
- پیشاب کی برقراریت
- AIDS اور HIV کا اضافی خطرہ
- مہبل، شرمگاہ اور پیڑو کے انفیکشنز

قانون کیا ہے؟

2003 ایکٹ FGM

کائنات، ختنہ کرنا یا بصورت دیگر عضو کائنات

- اگر کوئی فرد کسی لڑکی یا عورت کے فرج کے بڑے ہونٹ یا فرج کے چھوٹے ہونٹ یا بظر کے کل یا بعض حصے کو غیر جراحتی وجہ سے کائنات ہے تو وہ جرم کا قصوروار ہوتا ہے۔
- UK میں کسی لڑکی پر FGM انجام دینا/اسے عمل میں لانے کا انتظام کرنا یا اس کے لیے لڑکی کو بیرون ملک لے جانا غیر قانونی ہے۔

سنگین جرم ایکٹ 2015

- شکار افراد کے مزید تحفظ کے لیے قانون کے اضافی خطہ جاتی اختیارات کو بڑھانا
- شکار افراد کے سامنے شکار کی گمنامی
- تحفظ کے فرمانیں
- FGM کے تمام معلوم کیسز کی رپورٹ کرنے کی لازمی رپورٹنگ کی نمہ داری جو تمام منضبط پیشہ ور افراد پر لاگو ہوتی ہے۔
- اگر 16 سال سے کم عمر کی کسی لڑکی کے خلاف FGM کے جرم کا ارتکاب ہوا ہے تو FGM ہونے کے وقت لڑکی کے نمہ دار ہر فرد کو اس نئے جرم کے تحت جوابدہ قرار دیا جائے گا۔ نئے جرم کے لیے زیادہ سے زیادہ برجانہ سات سال کی سزا ایسے قید یا جرمانہ یا دونوں ہیں۔

زچگی کی نگہداشت



اگر آپ حاملہ ہیں تو آپ NHS کی مفت زچگی کی نگہداشت کی اہل ہیں اگر وہ نگہداشت آپ کو موصول ہونے کے وقت آپ کو ریفیوجی کی حیثیت، یا انسانیت پسندانہ تحفظ یا عارضی تحفظ ملا ہوا تھا۔

- قبل از ولادت
- درد زہ
- بعد از ولادت

ذہنی صحت کی خدمات

ذہنی صحت کی خدمات NHS میں مفت ہیں، لیکن کچھ معاملات میں آپ کو ان تک رسائی کے لیے اپنے GP کی جانب سے حوالے کی ضرورت پڑے گی۔

کچھ ایسی ذہنی صحت خدمات موجود ہیں جو لوگوں کو خود کا حوالہ دینے دیتی ہیں۔

ذہنی بیماری کی پانچ اہم انتباہی نشانیاں یوں ہیں:

- - حد سے زیادہ جنون، فکر، یا اضطراب۔
- - دیر پا غم یا چڑچڑاپن۔
- - مزاج میں انتہائی تبدیلیاں۔
- - سماجی گریز۔
- - کھانے یا سونے کے انداز میں ڈرامائی تبدیلیاں

کووڈ-19 کی ٹیکہ کاری



The power
of kindness

کووڈ-19 کی ٹیکہ کاری

About the vaccine



The Coronavirus vaccine is an injection



You will need 2 injections of the vaccine, which will be up to 3 to 12 weeks apart



The vaccine has been tested to make sure it is safe

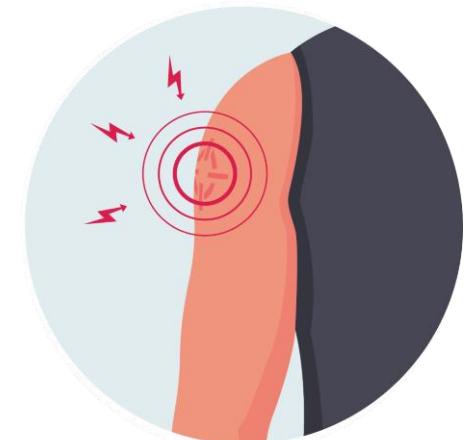
ضمی اثرات:

بازو میں انجیکشن کی جگہ پر ہلکا سا درد۔

بازو میں ملانیت جو عموماً 1-2 دن رہتی ہے۔

کچھ لوگوں کو تھکان، سر درد، عمومی درد اور معمولی فلو نما علامات کا سامنا ہوگا۔

چاہے آپ میں پہلی خوراک کے بعد علامات پیدا ہوئی ہوں اب بھی آپ کو دوسری خوراک لینی ہے جو آپ کو وائرس کے خلاف بہترین تحفظ دے گی۔



The power
of kindness

ٹکیوں کر بعـد

جتنے زیادہ لوگ ٹیکہ لگوا رہے ہیں اتنی ہی بڑی کامیابی مل رہی ہے۔
اگر آپ نے ٹیکہ لگوا کیا ہے تو بھی اس بات کا امکان ہے کہ آپ
کورونا وائرس پھیلا سکتی ہیں۔



اس کا مطلب یہ ہے کہ ضروری ہے کہ:

- **سماجی دوری قائم کرنے کی رہنمائی** پر عمل کرتے رہیں
- ان جگہوں پر ماسک پہنیں جہاں سماجی دوری پر عمل کرنا مشکل ہو
- اگر آپ سے کہا گیا ہو تو شیلڈ کرنے کی رہنمائی پر عمل کرتے رہیں

یہاں مزید جانیں

Covid-19 کے ٹیکے کے پہلے مرحلہ والے ترجیحی گروپ

ترجیح اس فہرست کے مطابق ہوگی:

1. کیئر ہوم کے مکین اور کیئر ہومز میں کام کرنے والا عملہ۔
 2. 80 سال اور اس سے زائد عمر کے افراد اور صاف اول کے صحت و سماجی نگہداشت کے کارکنان۔
 3. وہ تمام لوگ جن کی عمر 75 سال اور اس سے اوپر ہے۔
 4. کلینیک کی رو سے انتہائی مصیبت زدہ افراد۔
 5. 16-65 سال کی عمر کے بالغان اور طبی کیفیات کے خطرے میں مبتلا افراد۔
 6. وہ تمام لوگ جن کی عمر 55/60 سال اور اس سے اوپر ہے۔
 7. باقی آبادی (تعین ہونا باقی ہے)
 8. اگر آپ حاملہ ہیں یا چھاتی سے دودھ پلا رہی ہیں تو، براہ کرم ٹیکہ لگوانے سے پہلے اپنے ڈاکٹر کو بتائیں۔
- ✓ مزید ٹیکے دستیاب ہونے پر، ٹیکے جتنی جلدی ممکن ہوگا خطرے میں مبتلا دوسراے افراد کو پیش کیے جائیں گے۔

گھوٹائے اور فرادٹ



آگاہ رہیں!

گھوٹائے کی مثال:

لاگت پر ٹیکہ موصول کرنے کے لیے ایک اپائنٹمنٹ پیش کرنا یا ایک ٹیکسٹ بھیجنا جو وصول کننڈہ کو بکنگ لنک کے ساتھ ایک مائل کن فرضی NHS کی ویب سائٹ کی طرف لے جاتا ہے۔

NHS کے ٹیکے UK میں ہمیشہ مفت ہوں گے اور COVID-19 کے ذریعے مہیا کیے جائیں گے۔

حقیقی NHS کے COVID-19 کی ٹیکہ کاری کی بکنگ ذیل کے کام ہرگز نہیں کرے گئی:

- آپ سے آپ کے بینک اکاؤنٹ یا کارڈ کی تفصیلات پوچھنا۔
- آپ سے آپ کا PIN یا بینکنگ پاس ورڈ پوچھنا۔
- فون پر ہونے پر آپ سے اپنے کی پیڈ پر کوئی بٹن دبائے کو کہنا۔
- بکنگ کی تصدیق کرنے کے لیے آپ سے ایک ٹیکسٹ بھیجنے کو کہنا۔
- ٹیکہ لگانے کے لیے NHS کی ہرگز بھی غیر اعلانیہ آپ کے گھر پر آمد نہیں ہوگی۔
- NHS ذاتی دستاویزات جیسے آپ کے پاسپورٹ، ڈرائیونگ لائنس، بلوں یا ادائیگی کی پرچیوں کی نقول بھیج کر آپ سے آپ کی سناخت ثابت کرنے کو ہرگز بھی نہیں کہے گا۔

یہاں مزید جانیں

کلیدی الفاظ

امتناع حمل - بیض ریزی، بار آوری، اور امپلانٹیشن کے نارمل عمل میں مداخلت کر کے حمل کو روکتا ہے۔

جنرل پریکٹشنر (GP) - GP فیملی کا طبی ڈاکٹر اور عمومی نگہداشت صحت تک رسائی حاصل کرنے کے لیے رابطے کا اہم مقام ہوتا ہے

صحت عامہ - آبادی کی صحت، بشمول متعددی امراض کی روک تھام

جنسی صحت - جنسیت اور جنسی رشتوں کے تئیں ایک مثبت اور قابل احترام طریقہ، نیز قابل مسrt اور محفوظ جنسی تجربات حاصل ہونے کا امکان، جو جبر، امتیازی سلوک اور تشدد سے پاک ہو۔ یہ محض مرض کا غائب ہونا، بے عملی یا جسمانی کمزوری نہیں ہے۔

جنسی لحاظ سے منتقل شدہ انفیکشن - انفیکشن یا مرض جو ایک فرد سے دوسرے فرد کو غیر محفوظ جماع یا تناسلی رابطے سے ہوتا ہے۔

ٹیکہ کاری - مرض کے خلاف مامونیت پیدا کرنے کے لیے علاج