



Progetto co-finanziato dall'Unione Europea



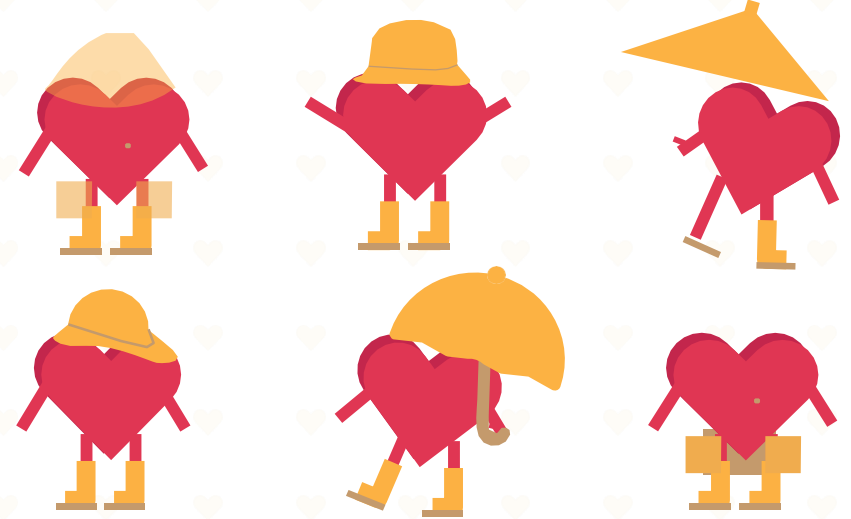
Regione Toscana



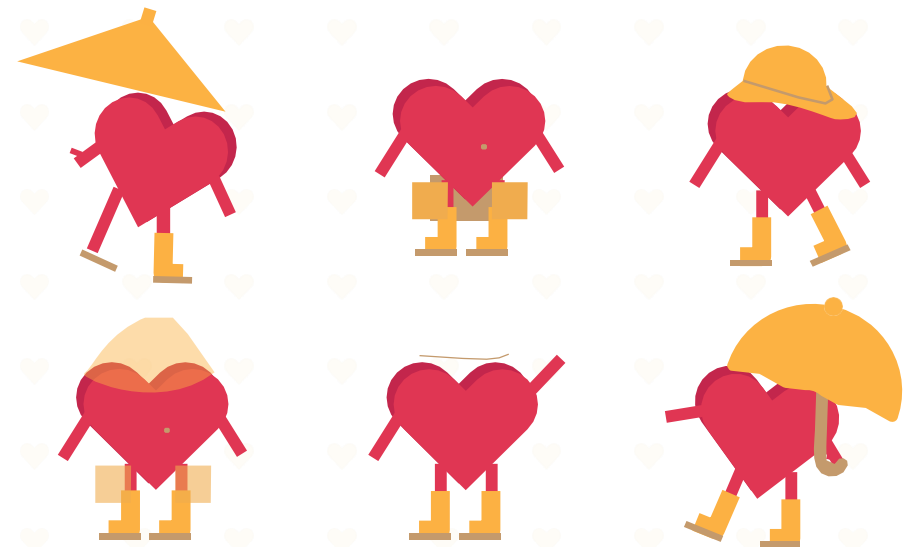
MINISTERO DELL'INTERNO

FONDO ASILO, MIGRAZIONE E INTEGRAZIONE (FAMI) 2014-2020

Obiettivo Specifico 1. Asilo - Obiettivo Nazionale 1. Accoglienza/Asilo - lett. C - Potenziamento del sistema di 1° e 2° accoglienza-Tutela della salute-PROG-2103 "SPRINT2



# ਮੁਫਤ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ



ਤੁਹਾਡੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਕਲੀਨਿਕ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ,ਤੇ ਜਾਓ

[regione.toscana.it/contraccezione-gratuita](https://regione.toscana.it/contraccezione-gratuita)

ਜਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ 'ਤੇ ਜਾਓ: <https://icare.sanita.toscana.it/it/>

ਟਸਕਨੀ ਵਿੱਚ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਜੀਵਨ ਲਈ ਸੁਚੇਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਚਾਰਿਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਅਣਚਾਹੇ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ **ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧ ਮੁਫਤ** ਹੈ।

## ♥ ਕੌਣ ਹੱਕਦਾਰ ਹੈ

ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰਡ, ਟਸਕਨੀ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀ ਜਾਂ ਨਿਵਾਸ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧ ਮੁਫਤ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ STP ਕੋਡ (ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਵਿਦੇਸ਼ੀ) ਦੇ ਧਾਰਕ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਆਬਾਦੀ ਸਮੂਹਾਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ:  
14 ਤੋਂ 25 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨ;

26 ਤੋਂ 45 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ, ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੇ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ ਦੇ 24 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ।

ਅਤੇ ਫਲੋਰੈਂਸ, ਪੀਸਾ, ਸਿਏਨਾ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਅਤੇ ਸਿਏਨਾ ਦੇ ਵਿਦੇਸ਼ੀਆਂ ਲਈ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਏ 25 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ, ਸਿੰਗਲ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਡ ਦੇ ਧਾਰਕ - ਟਸਕਨੀ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ।

## ♥ ਮੁਫਤ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣੀ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 14 ਅਤੇ 24 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਯੂਥ ਸਲਾਹਕਾਰ ਕੇਂਦਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 25 ਅਤੇ 45 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਕੇਂਦਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਆਪ ਸਿੱਧੇ ਤੁਰ ਤੇ ਇਥੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸਿਰਫ ਕਲੀਨਿਕ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਉਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਫਤ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ (ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਕਾਰਡ ਜਾਂ ਟਸਕਨੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਡ ਜਾਂ STP, ਛੋਟ ਦਾ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ, ਡਿਸਚਾਰਜ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਪੱਤਰ) ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਕਲੀਨਿਕ ਤੱਕ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭਣਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ: [regione.toscana.it/contraccezione-gratuita](http://regione.toscana.it/contraccezione-gratuita)

ਜਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ 'ਤੇ ਜਾਓ: <https://icare.sanita.toscana.it/it/>

## ♥ ਕਿਹੜੇ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਉਪਲਬਧ ਹਨ

ਅੱਜ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਿਧਾਂਤਾਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਉਲਾਟ ਹਨ, ਪਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਚੋਣ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ, ਕਲੀਨਿਕ ਦਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸਟਾਫ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋਗੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਚੁਣਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ।

ਥਲੇ ਲਿਖੇ ਮੁਫਤ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਉਪਲਬਧ ਹਨ:

ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਜੇਸਟੋਜਨ ਗੋਲੀ  
ਤ੍ਰਾਂਸਦਰਮਾਲ(transdermal)ਪੈਚ  
ਯੋਨੀ ਰਿੰਗ  
ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਯੰਤਰ (ਸਪਿਰਲ)  
ਚਮੜੀ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਯੰਤਰ  
ਕੰਡੋਮ

## ♥ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਜਾਂ "ਇਕ ਦਿਨ ਵਾਧ ਦੀ ਗੋਲੀ" ਦੀ ਮੰਗ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਾਂ ਅਢਕਵੇਂ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਿਨਸੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਅਣਚਾਹੇ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਜੋਖਮ 'ਤੇ, ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧ ਜਾਂ "ਇਕ ਦਿਨ ਵਾਧ ਦੀ ਗੋਲੀ" ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਬੰਧ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਡਰੱਗ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਅਗਲੇ 24/72 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ 120 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਉੱਪਰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਵਰਗੀਆਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਨੁਸਖੇ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਦੀ ਉਪਲਬਧਤਾ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਕਲੀਨਿਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਦਿਨ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਜਦੋਂ ਗਾਇਨੀਕੋਲੋਜਿਸਟ (ਔਰਤ ਰੋਗ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ) ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਲੀਨਿਕ ਬੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

"ਇਕ ਦਿਨ ਵਾਧ ਦੀ ਗੋਲੀ" ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸ 'ਤੇ ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧ ਸੈੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।