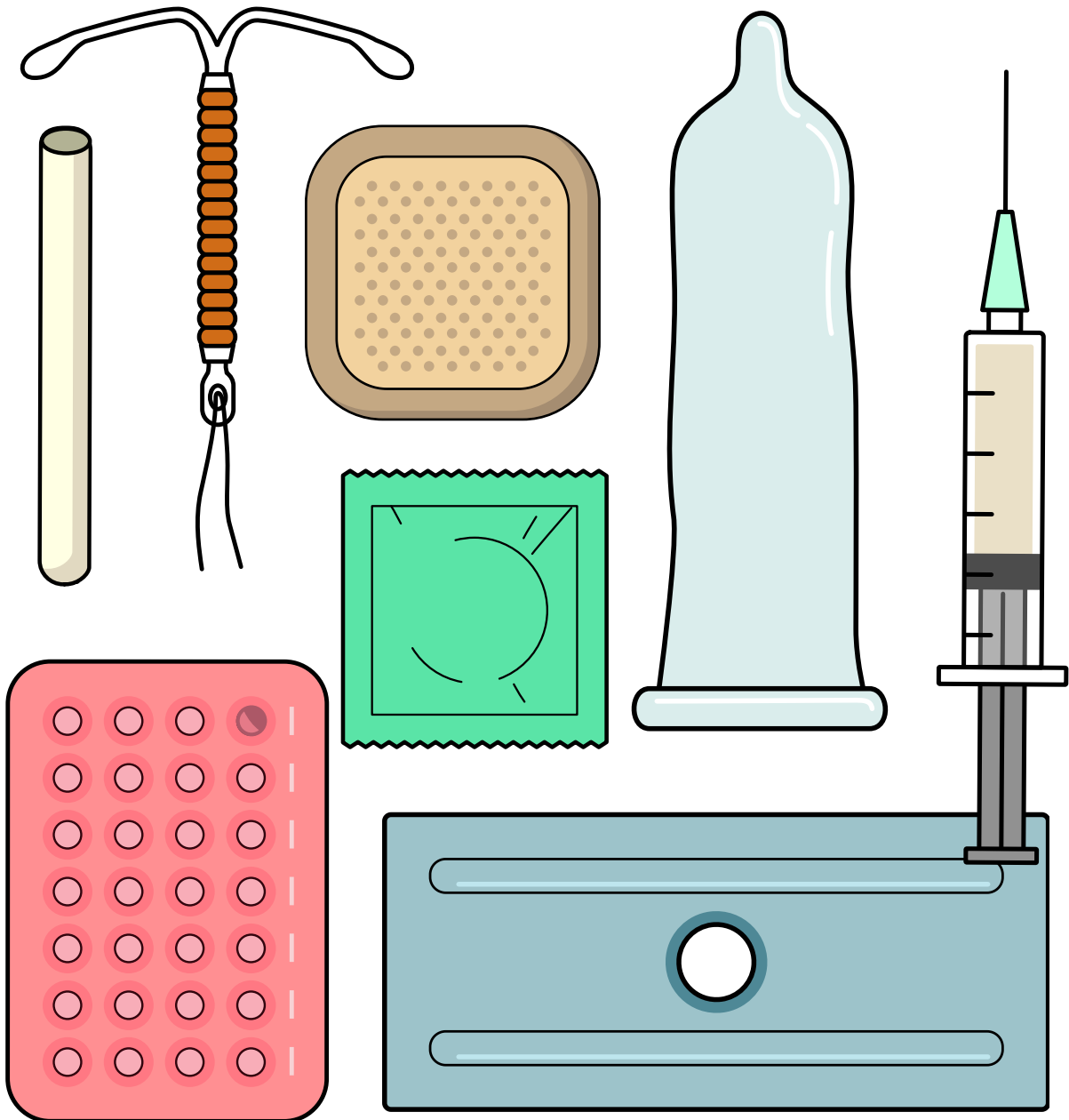
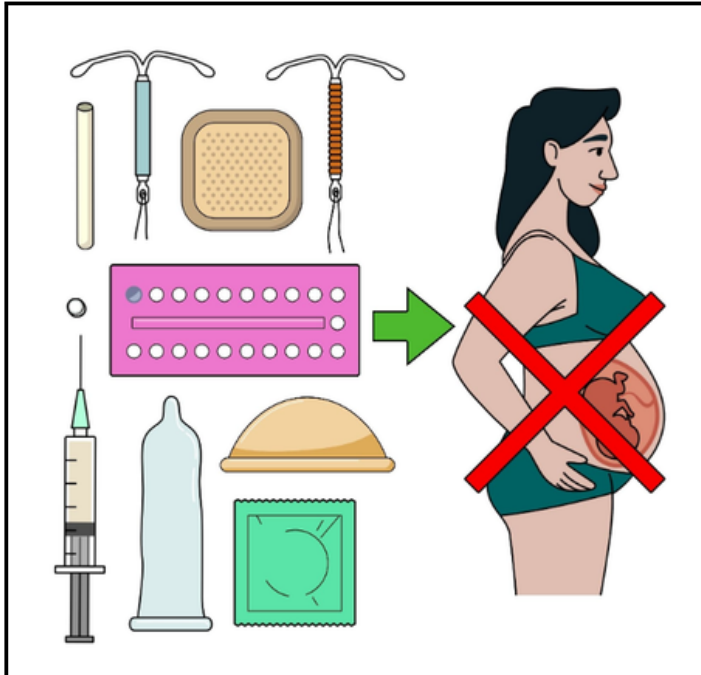


ئامپیری بهرگری له دوو گیانی رینمایی ئاسان بۆ خویندنهوه

رینگری له دوو گیانی چیه و چۆن
فیری بین دهربارهی

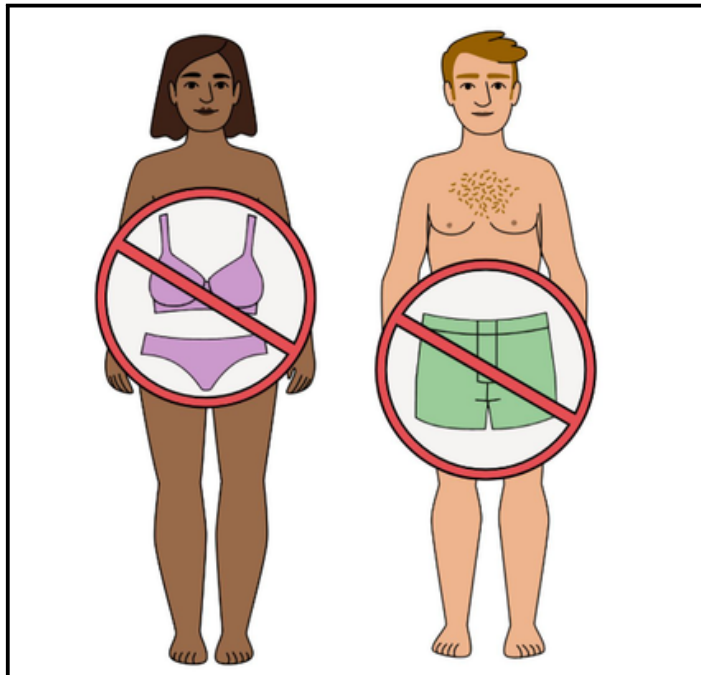


دەربارەى ئەم نامىلكەيە



لەم نامىلكەيەدا فېرى شىۋازەكانى رېگىرىكىردن
لە دووگىانى دەبىت.

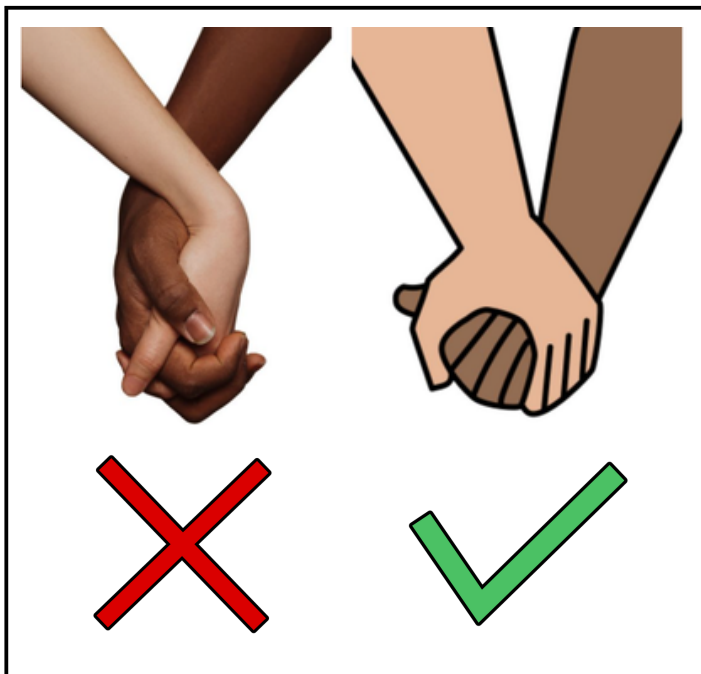
رېگىرى لە دووگىانى ئامازەيە بۇ رېگەى
جۆراوچۆر بۇ رېگىرىكىردن لە دووگىانى.



لەم نامىلكەيەدا ئەم وئىنانەى خوارەو
بەكارهينراون:

- ئەندامەكانى جەستەى تايبەت
- مروقى بى داپۆشراو
- چالاكى سىكىسى

ئەم وئىنانە بەكاردەهينرېن بۇ ئەوەى يارمەتت
بدەن باشتەر لە مادەكە تېبگەيت.



لەم نامىلكەيەدا وئىنەى بەشە تايبەتت
راستەقىنەكانى مروف نىيە.



بينىنى ئەم ويناىە ئاسايىە چوئكه به نيازىن
ئامرازەكانى رېگرى له دوو گيانىتان پى
بناسىنىن.



هه موو كه سىك له سكوئله ندا مافى ئەوهى
هه يه دەربارەى جهسته و سىكس و په يوه ندی و
تەندروستى سىكسى خوئ بزانیئ.



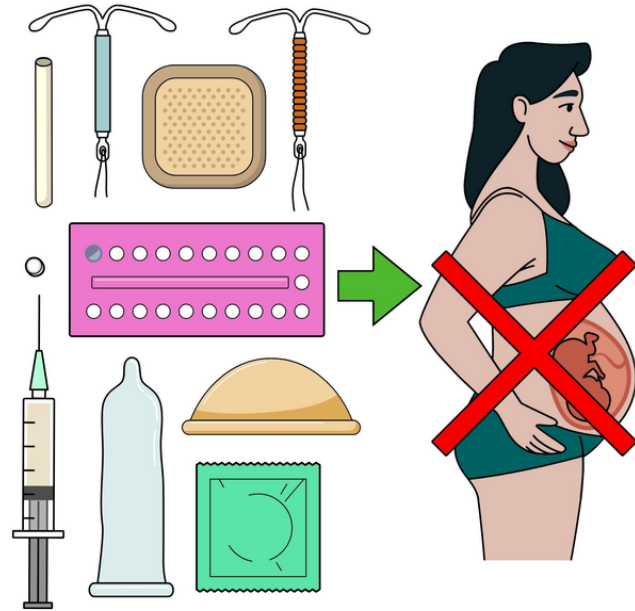
ئە گەر هەر پرسىارىك يان نىگەرانییه كتان هه يه
سه بارهت به ناوه رۆكى ئەم نامىلكەيە، باشتەر
وايه له گه ل كه سىكى پىگه يشتوو و
متمانە پىكراو قسه بكهن.

بۆچی خەلک رېگري له دوو گيانى به کاردههينن؟

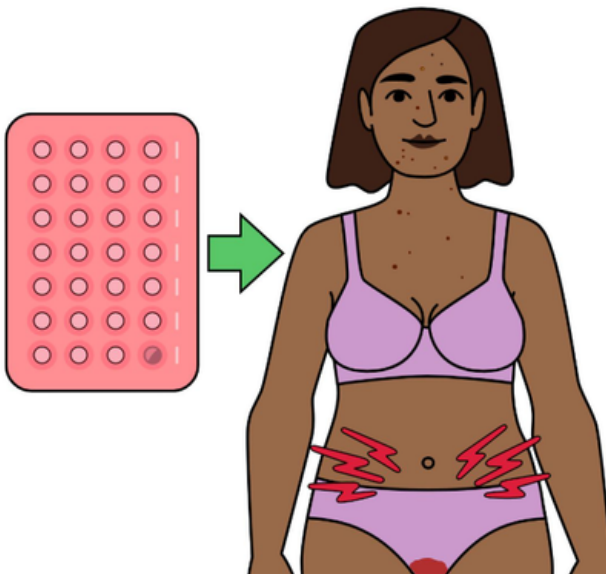


دانانى ئەندامى نيرينه بۆ ناو زېي ژن لهوانهيه
دوو گيان بېت.

دوو گيان بوون واته كۆرپه له مندالدان
گهشه دهكات.



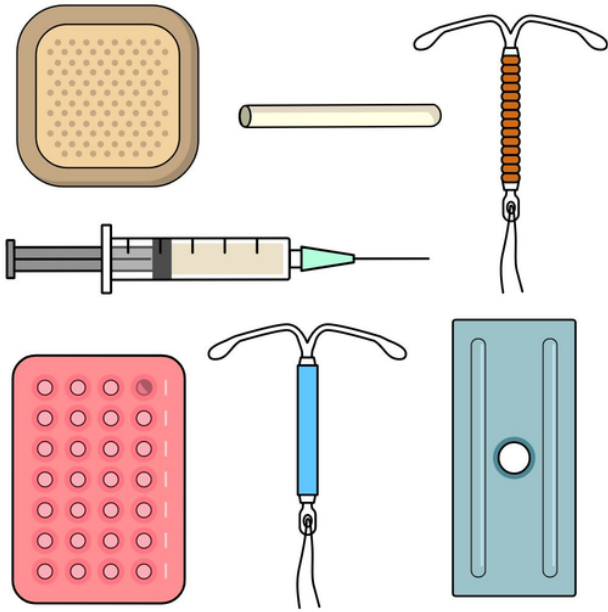
ئەگەر ناتەوێت ئەندامى نيرينه بچیتە ناو زى و
ببیتە ھۆى دوو گيانى، پيوستە كۆندۆم يان
كۆنترۆلى دوو گيانى به کاربهينيت.



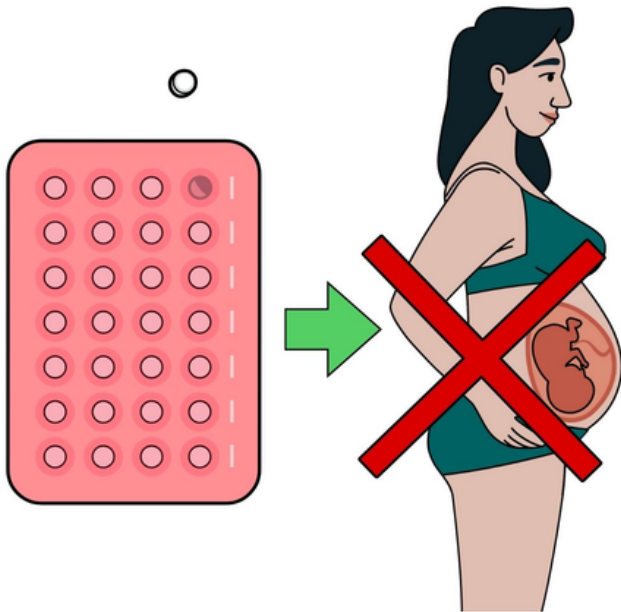
هەندىك كەس بۆ رېگريکردن له كيشەى
جەستەيى، ھەك زىپكە يان كيشەى سورى
مانگانە، كۆنترۆلى لەدايكبوون به کاردههينن.

به کارهينانى رېگري له دوو گيانى بهو مانايه نيه
كه كەسێك ئامادهيه سێكس بكات.

جۆره كاني ئامپىرى بهرگرى له دووگيانى



چه ندين جۆرى ئامپىرى بهرگرى له دووگيانى ههيه.



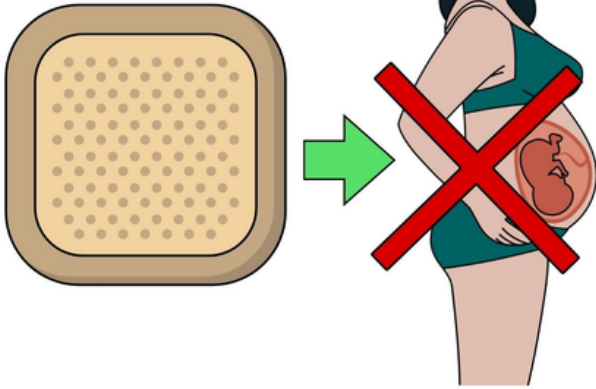
حه بئىكى رىگرى له دووگيانى به شىوهى زاره كى كه رۆژانه ده بخۆيت بۆ رىگرى كردن له دووگيانى.



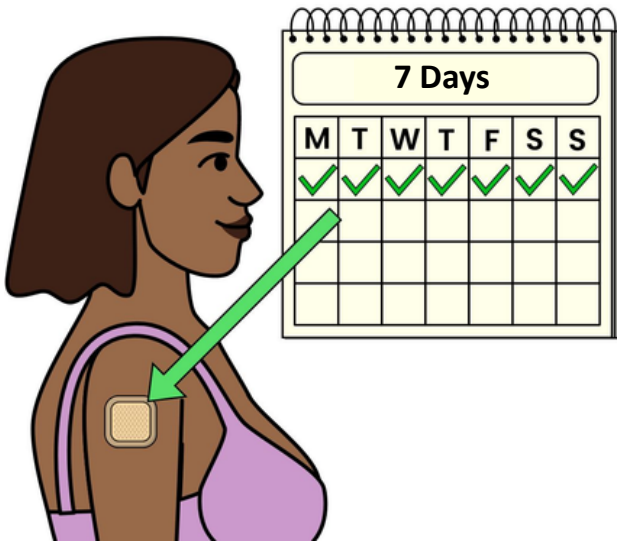
پىويسته هه موو رۆژىك له هه مان كاتدا حه به كه بخۆيت.

ئه گهر له بىرت چوو حه به كه بخۆيت، سىكس ده توانىت دووگيانى بكات.

جۆرهكانى ئامپىرى بهرگرى له دووگيانى

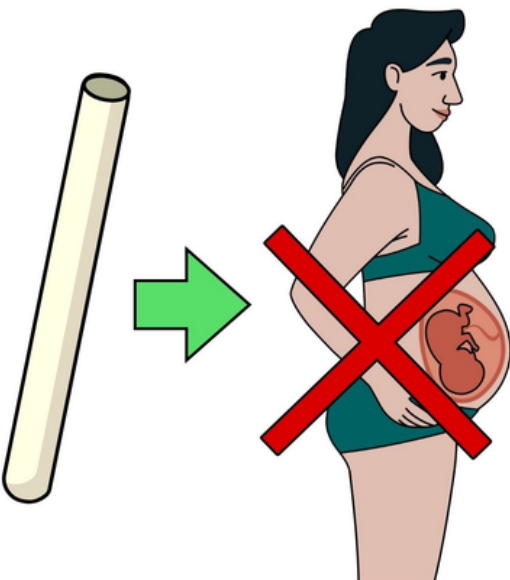


ئەو پەچەيه وهكو پەردەيه ك وایه كه به
پيستهوه دهیچه سپینیت بۆ ئەوهی دووگیان
نەبیت.



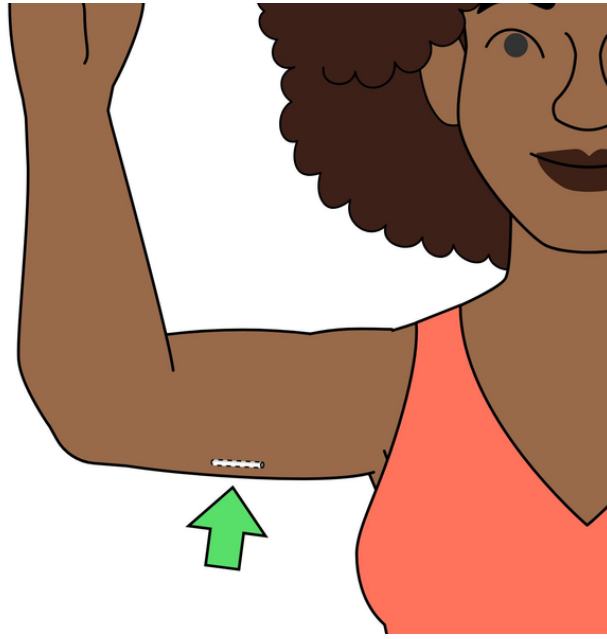
پەچەيه ك له چوار گۆشهيه كى بچووك دهچیت
كه وهكو كۆپان به پيستهوه دهلكیت.

پيويسته هەر 7 رۆژ جارێك پاچه كه
بگۆردریت.



چاندن بریتییه له چهقۆیه كى نهرمه كه
دهخريته ژير پيستی قۆلتهوه و رینگری دهكات
له دووگیانبوونت.

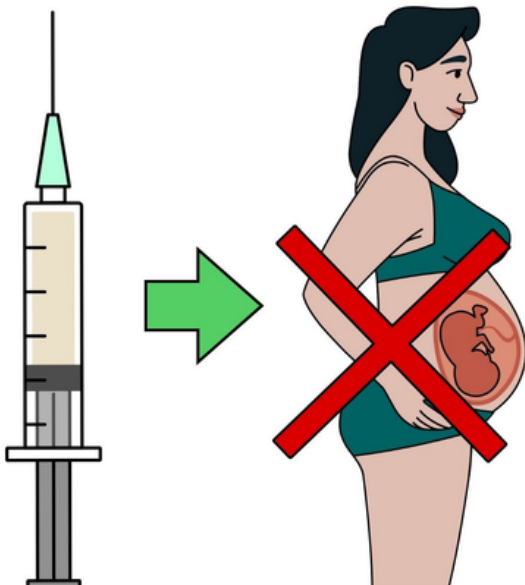
جۆره كاني ئامپىرى بهرگى له دووگيانى



ئەم چه قۆيه له لايەن پزىشك يان په رستاره وه
ده خريته ژير پيستي قوْلته وه.

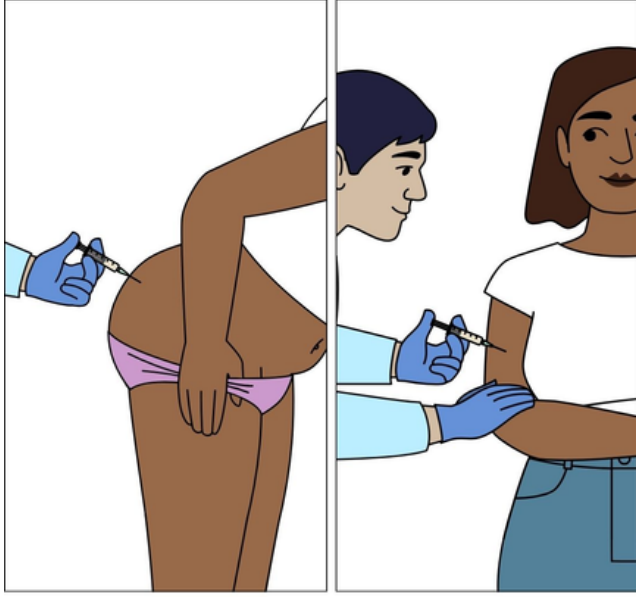


ئەم چاندنه ريگري ده كات له دووگيانبوونت بو
ماوه 5 سال. دواي سالي پينجه م ده بيت
چاندني ژير پيست به چاندنيكي نو
بگوردرت

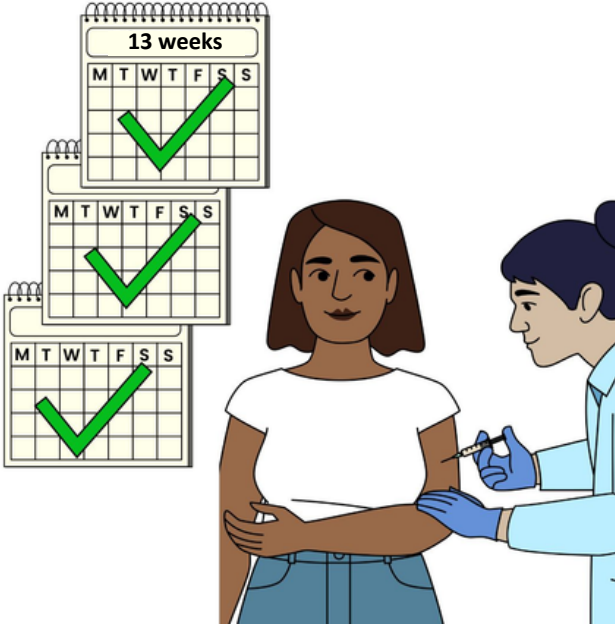


ده رزي كوئترولي له دايكبوون يان "جاگ"
(Jag) ده رزيه كه كه ريگري ده كات له
دووگيانبوونت.

جۆره كانى ئامپىرى بهرگرى له دووگيانى

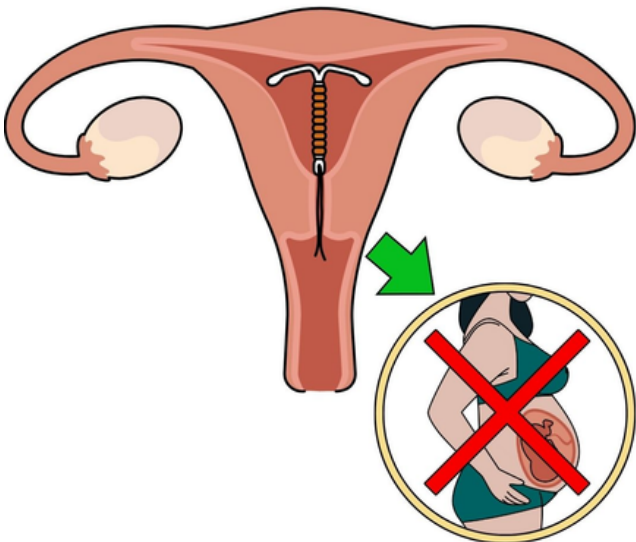


دهرزى كۆنترۆلى له دايكبوون دهرمانىكه كه
پزىشك يان په رستارىك به دهرزى ده داته
به شى خواره وهى پشتت يان قۆلت.



ئهم دهرزى به رىگرى ده كات له دووگيانبوونت
بۆ ماوهى 13 ههفته.

پىويسته ههر 13 ههفته جارىك دهرزى به كى
نوى بكه يت.

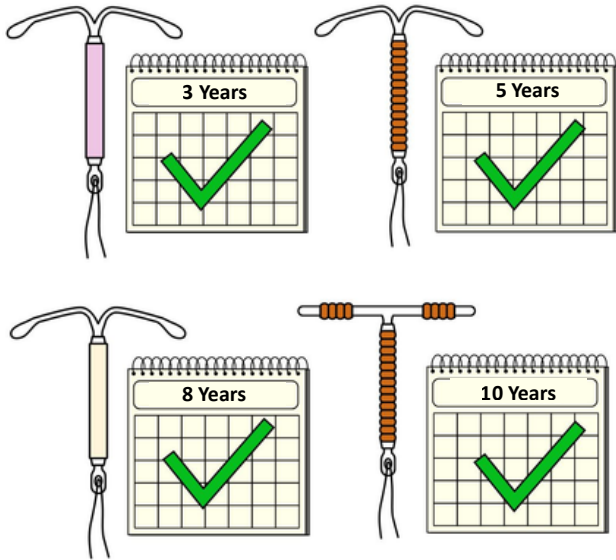


كويله كه ئامپىرىكى بچوو كه له شىوهى T كه
له ناو مندالدانتدا داده نرىت و رىگرى ده كات له
دووگيانبوونت.

جوړه کانی ٹامپری بهرگری له دوو گیانی



پزیشک یان په رستار له ریځه زیتوه کویله که دهخاته ناو منداډانته وه. ئهم کاره به زوری له کلینیکی ته ندروستی سیکیسی ئه نجام ده دریت.



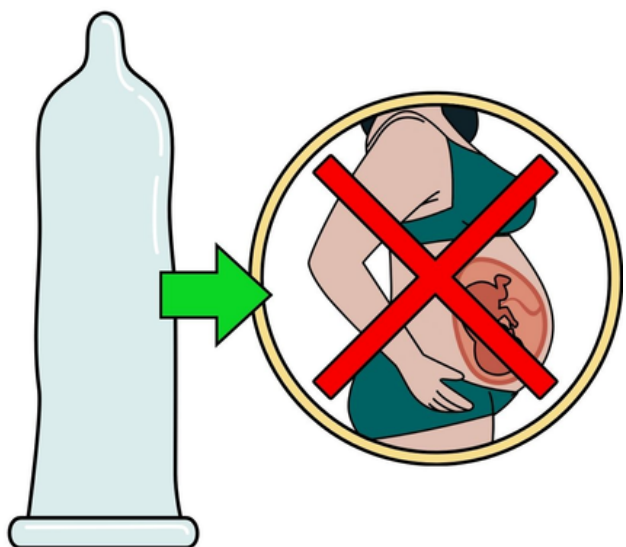
به گویره جوری IUD که به کارده هیئریت، له دوو گیانی بو ماوهی خواره وه پاریزراون:

- 3 سال
- 5 سال
- 8 سال
- 10 سال



داوای یارمه تی له پزیشک یان په رستاره که ت بکه بو هه ئبژاردنی شیوازی گونجاوی ریگریکردن له دوو گیانی.

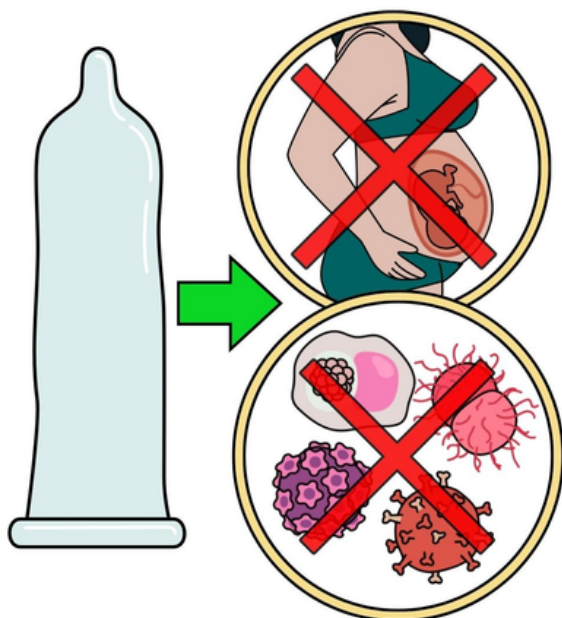
زانیاری له سهر دوزینه وهی سه نته ری خزمه تگوزاری له کو تایی ئهم نامیلکه یه دا هاتو وه.



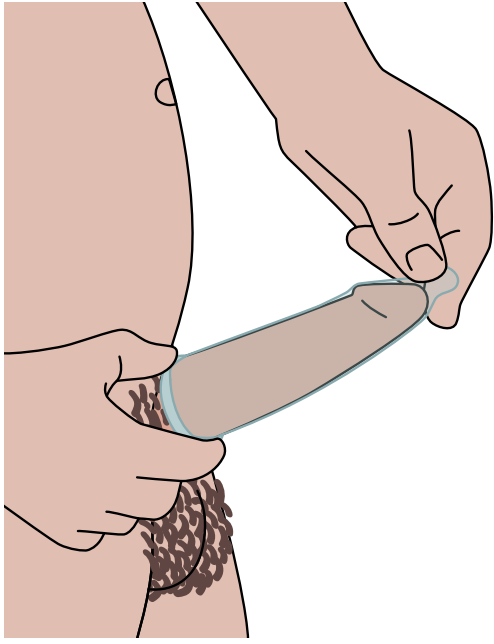
کۆندۆم جۆرئیکه له پئیری له دووگیانی که
پئیری ده کات له دووگیانبوونت.



ئەنجامدانی چالاکی سێکسی له وانهیه بپیته
هۆی ههوکردن که به STI ناسراوه.
STI واتە "ههوکردنی سێکسی" (Sexually
Transmitted Infection).



کۆندۆم تاکه ئامییری پئیری له دووگیانییه
که پئیری ده کات له تووشبوون به
نهخۆشییه سێکسییه کان و دووگیانی.



كۆندۆم برىتييه له بۆرييه كى تەنك و
لاستىكى كە لە كاتى سىكسدا دەيخەيتە سەر
ئەندامى نىرىنە.



بۆ وەرگرتنى كۆندۆم، بچۆ بۆ ھەريە كىك
لەمانەى خوارەو:

• پەرستار

• كرێكارى پشتيوانى

• پزىشك

ئەم كەسانە دەتوانن يارمەتيت بەدەن بۆ
بەدەستەيىنانى كۆندۆم بەخۆرايى.

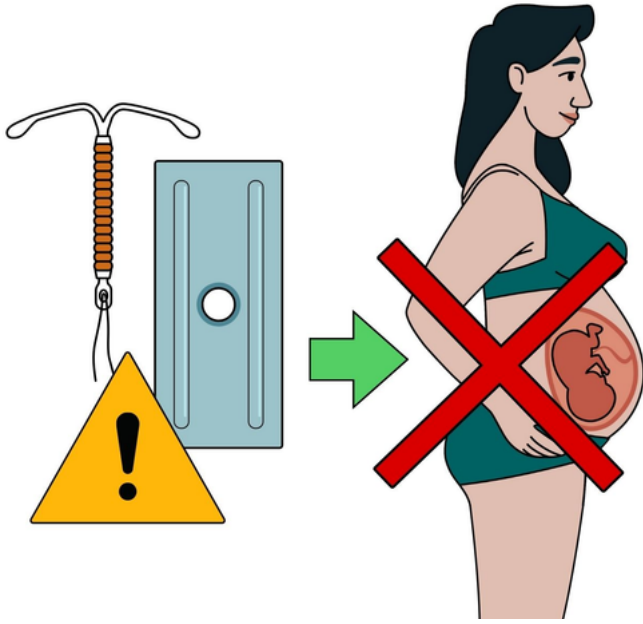


ھەروەھا دەتوانيت بچيتە سەنتەرى c:card
و داواى كۆندۆم بكەيت.

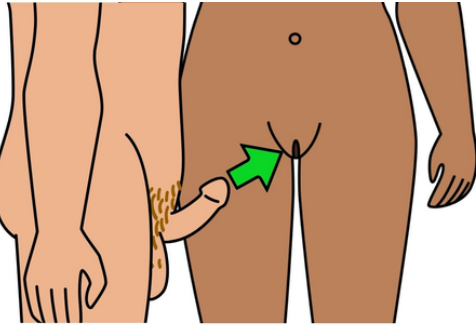
سەنتەرى c:card ناوخۆيى خۆت
بدۆزەرەو بە سەردانىکردن:

www.ccard.org.uk

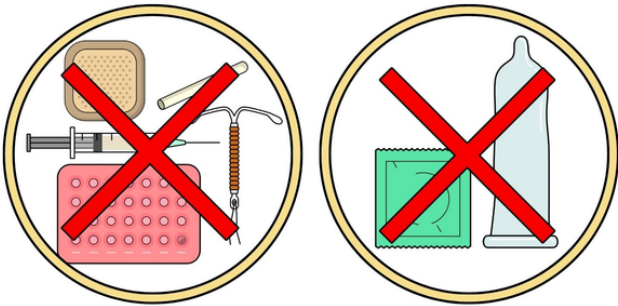
ئامپىرى رېگىرى لە دووگىانى بەپەلە



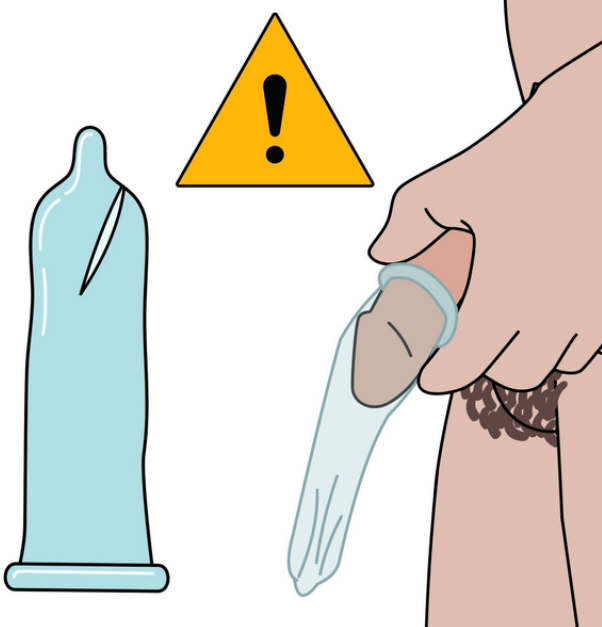
رېگىرى لە دووگىانى بەپەلە برىتتیه لە خواردنى
ئەو دەرمانانەى کە رېگىرى دەکەن لە
دووگىانبوونى ژن دواى سىکسى بى پارىز
(چوونە ژوورەوہى ئەندامى نىرىنە بۆ ناو زى).



سىکسى بى پارىز واتە بەکارنەهينانى کۆنترۆلى
لەداىکبوون يان کۆندۆم لە کاتى سىکسدا.



هەر وەها شکاندنى کۆندۆم يان دەرچوونى لە
ئەندامى نىرىنە دەبىتە ھۆى سىکسى بى پارىز.



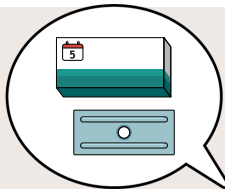
ئامپىرى رېگىرى لە دوو گىانى بەپەلە



رېگىرى لە دوو گىانى بەپەلە تەنھا کاتىک
کارىگەرە کە لە ماوەى ۵ رۆژدا لە دواى
سېکسى بى پارىزراو بە کارى بهيئەت.



پيويستە دواى سېکسکردن بە زووترين کات
رېگىرى لە دوو گىانى بەپەلە بە کاربهيئەت.
دەتوانيت بە خورايى لە دەرمانخانە رېگىرى لە
دوو گىانى بەپەلە وەر بگريت.



هەر وەها پەرستار، کارمەندى پشتیوانى، يان
پزىشک دەتوانيت یارمەتیت بدات بۆ
وەرگرتنى رېگىرى لە دوو گىانى بەپەلە.

دایینکردنی ریگری له دوو گیانی یان کوندوم



بۆ به دهستههینانی ریگری له دوو گیانی یان کوندوم
په یوهندی به ههریه کیک له مانه ی خواره وه بکه:

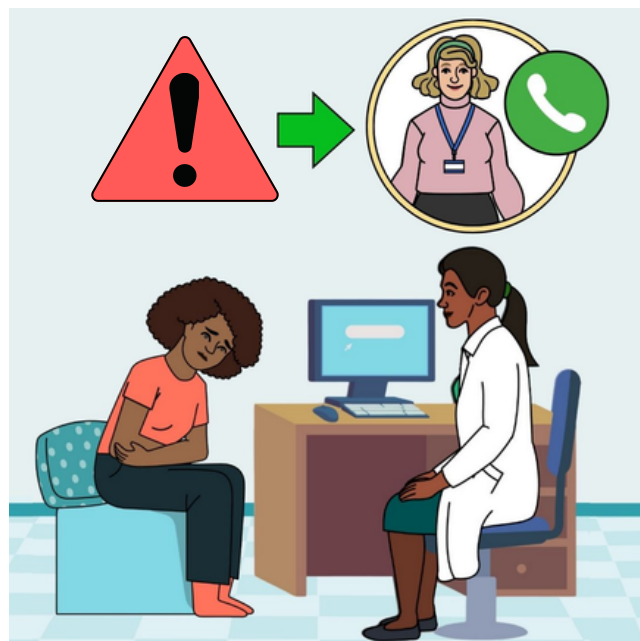
- په رستار
- کریکاری پشتیوانی
- پزیشک

ئهم که سانه دهتوانن یارمهتیت بدن بۆ
به دهستههینانی کونترۆلی دوو گیانی یان کوندوم
به خورایی.

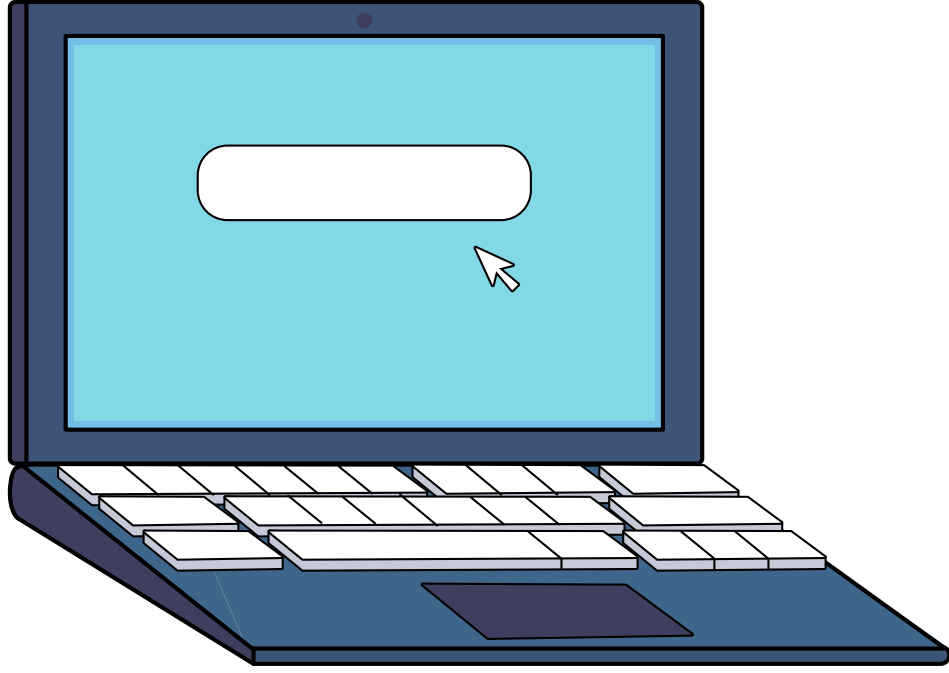


برپاری تۆ بۆ به کارهینانی ریگری له دوو گیانی
یان کوندوم نهینیه.

زانپاریه کانتان له گهڵ دایک و باوکت،
سهرپه رشتیاره کانت، یان ناسیاوه کانی تردا
هاوبهش ناکریت.



ئه گهر ئهو که سه ی که یارمهتی پیشکesh
دهکات دیاری بکات که تۆ له مهترسیدایت یان
پیویستت به یارمهتی زیاتره، له وانهیه ههندیک
له زانیاریه کانی تۆ له گهڵ پspورانی دیکه دا
هاوبهش بکات بۆ ئه وهی سهلامهتیت
بمیڤتهوه.



بۇ دۆزىنەۋەى ناۋەندەكانى تەندروستى سىكىسى، سەردانى ئەم لىنكە بىكەن:
www.lothiansexualhealth.scot

بۇ زانىارى زياتر لەسەر رېگريگردن لە دووگيانى، سەردانى ئەم لىنكە بىكەن:
www.healthyrespect.co.uk/etu/contraception

بۇ زانىارى زياتر كە ئاسانە بۇ خوئىندنەۋە سەبارەت بە تەندروستى سىكىسى،
ئەم QR كۆدە سىكان بىكە:

