






 <p><b>Informator: Usługi i poradnie dla młodzieży w Peterborough</b></p>	<p><b>Badania na obecność chlamydii</b></p> <p>1 na 10 aktywnych seksualnie osób w wieku poniżej 25 lat jest zakażona bakteriami o nazwie chlamydie. Często nie ma żadnych objawów, ale może to powodować bezpłodność. Dotyka to i mężczyzn i kobiety.</p>	
 <p><b>Poradnia zdrowia seksualnego i antykoncepcji</b> Poufne porady, wsparcie i leczenie w zakresie zdrowia seksualnego, w tym:</p> <p>Pełny zakres badań na infekcje przenoszone drogą płciową i na HIV, <b>BEZPŁATNE</b> testy ciążowe oraz pełny wybór środków antykoncepcyjnych <a href="http://www.peterboroughcash.nhs.uk">www.peterboroughcash.nhs.uk</a> lub tel. 01733 317888</p>	 <p><b>Badania na obecność chlamydii</b> Jak zamówić badanie Wyślij SMS o treści „SCREEN” plus swoje imię i nazwisko pod numer 84010 lub zamów przez Internet: <a href="http://www.cambstakeatest.com">www.cambstakeatest.com</a> Więcej informacji na stronie: <a href="http://www.peterboroughcash.nhs.uk">www.peterboroughcash.nhs.uk</a> Tel.: 317860/317861 BEZPŁATNE zestawy do badań można również otrzymać w przychodni Walk-in Centre, poradni dla młodzieży Young People’s Service, szpitalnym oddziale zdrowia seksualnego (DoSH), organizacji THT, poradni CaSH lub u swojego lekarza ogólnego.</p>	 <p><b>Ośrodek pomocy dla ofiar napaści seksualnych</b> (Sexual Assault Referral Centre (SARC)) to bezpieczne miejsce dla osób, które zostały zgwałcone lub wykorzystane seksualnie.</p> <p>Można tu otrzymać pomoc medyczną, poufne wsparcie oraz pomoc psychologiczną.</p> <p>Tel.: 0845 089 6262 <a href="http://www.oasiscentre.org">www.oasiscentre.org</a></p>
<p>Rozpoczęcie współżycia seksualnego to poważna decyzja. Zorganizuj antykoncepcję <b>zanim</b> zaczniesz uprawiać seks. <b>Pamiętaj!</b> Zadbanie o antykoncepcję to obowiązek zarówno kobiety, jak i mężczyzny.</p>	<p><b>Jeśli uprawiałeś seks bez zabezpieczenia i martwisz się, że zaszła w ciążę, w ciągu 72 godzin możesz zastosować hormonalną antykoncepcję awaryjną (tzw. pigułkę „po stosunku”).</b> Pigułki takie zapewniają <b>BEZPŁATNIE</b>: Poradnia CaSH Przychodnia Walk-in Centre Oddział zdrowia seksualnego (DoSH) Lekarz ogólny (GP) oraz poradnie HYPa w szkołach</p>	 <p><b>Oddział zdrowia seksualnego Department of Sexual Health (DoSH) oferuje:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bezpłatne i poufne badania na infekcje przenoszone drogą płciową</li> <li>• badania na obecność HIV</li> <li>• porady na temat antykoncepcji</li> <li>• pigułki „po stosunku”</li> <li>• wsparcie i pomoc psychologiczną w zakresie zdrowia seksualnego.</li> </ul>
<p><b>Antykoncepcja długoterminowa odwracalna</b> Implant: skuteczność 99%, działa przez trzy lata Spirala: dwa rodzaje (IUS i IUCD), skuteczność 98-99% Więcej informacji na stronie: <a href="http://www.peterboroughcash.nhs.uk">www.peterboroughcash.nhs.uk</a> lub tel. 01733 317888</p>	 <p><b>Ciąża I co dalej?</b></p> <p><b>Jeśli chcesz utrzymać ciążę,</b> udaj się do swojego lekarza ogólnego (GP) – lekarz skieruje cię do położnej dla nastolatek.</p>	<p><b>Oddział zdrowia seksualnego</b></p> <p>mieści się w szpitalu Peterborough City Hospital, adres: Edith Cavell Campus, Bretton, Peterborough Rejestracja na wizyty: tel. <b>01733 673278</b></p>
<p>Żeby później nie żałować, bądź świadomy/a, bądź odpowiedzialny/a, bądź bezpieczny/a.</p>	<p><b>Jeśli nie jesteś pewna, co chcesz zrobić,</b> możesz uzyskać porady w ośrodku CaSH lub u swojego lekarza ogólnego lub możesz się zwrócić <b>bezpośrednio do</b></p>	<p><b>Nie zapominaj o aptekach:</b> oferują one wiele informacji i porad na temat zdrowego stylu życia, m.in. w kwestiach takich jak:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rzucanie palenia</li> </ul>

 <p>C-Card to karta uprawniająca osoby w wieku poniżej 25 lat do otrzymywania <b>BEZPŁATNYCH</b> prezerwatyw w wielu punktach w całym mieście. Litera „C” pochodzi od angielskiego wyrazu „condom”, oznaczającego prezerwatywę. Informacje o punktach, gdzie można dostać kartę C-Card: <a href="http://www.peterboroughcash.nhs.uk">www.peterboroughcash.nhs.uk</a> lub tel. 01733 317864</p>	<p>zespołu szpitali w Peterborough i Stamford: <b>01733 673758</b> <a href="http://www.peterboroughhospitals.co.uk">www.peterboroughhospitals.co.uk</a> lub do organizacji Bpas: 08457 304030 <a href="http://www.bpas.org">www.bpas.org</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zdrowie seksualne</li> <li>• alkohol</li> </ul> <p>W najbliższej aptece możesz porozmawiać poufnie z aptekarzem.</p>
 <p><b>Poradnia CaSH mieści się w ośrodku Rivergate (koło sklepu Asda)</b> Informacje na temat przyjęć bez zapisów na wizyty oraz przyjęć w ramach umówionych wizyt: <a href="http://www.peterboroughcash.nhs.uk">www.peterboroughcash.nhs.uk</a> lub tel.: 01733 317888</p>	<p><b>Pamiętaj!</b></p> <p>Rozpoczęcie współżycia seksualnego to poważna decyzja. Możecie przyjemnie spędzać ze sobą czas bez żadnych kontaktów seksualnych.</p>	<p>Inne przydatne strony internetowe:</p> <p><a href="http://www.brook.org.uk">www.brook.org.uk</a> <a href="http://www.fpa.org.uk">www.fpa.org.uk</a></p>
<p><b>Czy panujesz nad sytuacją?</b></p> <p>alkohol + seks = ryzyko</p> <p>Żeby później nie żałować: bądź świadomy/a, bądź odpowiedzialny/a, bądź bezpieczny/a.</p>	 <p><b>Terrence Higgins Trust</b> Specjalistyczne usługi dla wszystkich osób dotkniętych wirusem HIV oraz ich rodzin i znajomych.</p> <p>Usługi obejmują wsparcie indywidualne, dla rodzin i w grupach koleżeńskich oraz porady mieszkaniowe i rzecznictwo w kwestiach zasiłków socjalnych.</p>	<p>Żeby później nie żałować, bądź świadomy/a, bądź odpowiedzialny/a, bądź bezpieczny/a.</p>
 <p><b>Drinksense – poradnia dla młodzieży</b></p> <p>oferuje indywidualne poufne porady, informacje i wsparcie związane z problemem nadużywania alkoholu.</p>	<p>Oferowane jest również wsparcie dla lesbijek, gejów, osób biseksualnych, transseksualnych i mających wątpliwości co do swojej orientacji seksualnej.</p> <p>Pozostałe usługi obejmują informacje i pomoc w zakresie infekcji przenoszonych drogą płciową, w tym badania na obecność chlamydii.</p> <p>Tel. 01733 311555 / 568094 lub strona internetowa: <a href="http://www.tht.org.uk">www.tht.org.uk</a></p>	 <p>Możemy ci pomóc znaleźć miejscowe organizacje, które mogą udzielić wsparcia we wszelkich możliwych sytuacjach.</p> <p>Możesz też zostać wolontariuszem i swoimi opiniami przyczynić się do ulepszenia usług dla młodzieży. <a href="mailto:david@young-lives.org.uk">david@young-lives.org.uk</a> <a href="http://www.young-lives.org.uk">www.young-lives.org.uk</a> 01733 341345</p>

<p><b>Drinksense – poradnia dla młodzieży</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pomoc w zrozumieniu wpływu alkoholu na organizm</li> <li>• pomoc w kontrolowaniu spożycia alkoholu</li> <li>• rejestracja w programie C-Card</li> <li>• badania na obecność chlamydii</li> </ul> <p>Zadzwoń pod numer 01733 567998 lub wyślij email na adres: <a href="mailto:youngpeople@drinksense.org">youngpeople@drinksense.org</a></p>	 <p><b>The Youth Group</b></p> <p>Klub młodzieżowy dla lesbijek, gejów, osób biseksualnych, transeksualnych i poszukujących – spotkania co tydzień, bezpieczne środowisko, gdzie można być sobą i poznawać innych.</p> <p>Wszyscy są mile widziani. Kontakt z grupą: tel. 07970 536279 lub email: <a href="mailto:engs@theyouthgroup.org.uk">engs@theyouthgroup.org.uk</a></p>	 <p><b>CONNEXIONS</b></p> <p><b>Usługi dla osób w wieku 8-19 lat</b></p> <p>Kluby młodzieżowe, poradnie, karty C-Card, badania na obecność chlamydii i wiele więcej.</p> <p>Informacje, porady i wskazówki w sprawach nauki i wyboru zawodu. Lokalne oferty pracy i poszukiwanie pracy. Ośrodek dla młodzieży Youth Access Point (YAP)</p> <p><a href="mailto:connexions@peterborough.gov.uk">connexions@peterborough.gov.uk</a>  <a href="http://www.peteyouth.com">www.peteyouth.com</a>  01733 864500</p>
 <p><b>3Ts to poradnia dla młodzieży</b> oferująca wsparcie emocjonalne w sytuacjach, gdy problemy cię przerastają i chcesz z kimś porozmawiać.</p>	<p>Bycie pod wpływem narkotyków = decyzje, których możesz później żałować</p> <p>Nie ryzykuj – bądź bezpieczny/a</p>	 <p><b>Kids – Projekt wsparcia dla młodych opiekunów w Peterborough</b></p> <p>Wsparcie dla osób w wieku poniżej 18 lat, które się kimś opiekują – odpoczynek w formie wycieczek, grup młodzieżowych, indywidualnych sesji wsparcia, porad i pomocy psychologicznej w razie potrzeby.</p> <p>Dalsze informacje: 0758 57 907 45</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zaufanie (Trust)</b> – indywidualne poufne usługi wsparcia.</li> <li>• <b>Rozmowa (Talk)</b> – bezpieczne miejsce do dyskusowania o problemach.</li> <li>• <b>Działania (Take Action)</b> – praktyczne wsparcie w przezwyciężaniu problemów, w tym pomoc w uzyskaniu dostępu do innych usług w razie potrzeby.</li> </ul> <p>Tel. 01733 567998 lub email: <a href="mailto:youngpeople@drinksense.org">youngpeople@drinksense.org</a></p>	 <p><b>Peterborough Drug Services</b></p> <p><b>Poradnia dla młodzieży z problemami narkotykowymi w Peterborough</b></p> <p>poufne porady, informacje i leczenie dla młodzieży w wieku do 18 lat.</p> <p><b>Kontakt: 01733 314551</b></p>	<p>Żeby później nie żałować, bądź świadomy/a, bądź odpowiedzialny/a, bądź bezpieczny/a.</p>
<p>Inne przydatne strony internetowe:  Drinkaware: <a href="http://www.drinkaware.co.uk">www.drinkaware.co.uk</a>  FRANK: <a href="http://www.talktofrank.com">www.talktofrank.com</a>  NHS Live Well: <a href="http://www.nhs.uk/livewell">www.nhs.uk/livewell</a>  <a href="http://www.peterboroughcash.nhs.uk">www.peterboroughcash.nhs.uk</a></p>	<p>Żeby później nie żałować, bądź świadomy/a, bądź odpowiedzialny/a, bądź bezpieczny/a.</p>	<p>Żeby później nie żałować, bądź świadomy/a, bądź odpowiedzialny/a, bądź bezpieczny/a.</p>