

<p>کیا آپ کو یقین ہے کہ آپ پر نہ تو کوئی اثر انداز ہو رہا ہے نہ کوئی دباؤ ڈال رہا ہے اور نہ ہی جبر کر رہا ہے۔ جو ایڈمز (Joe Adams)</p>	<p>کلا میڈیا سکریٹنگ اگر آپ کی عمر پچیس سال سے کم ہے اور آپ جنسی طور پر متحرک ہیں اور آپ کو دس میں سے ایک مرتبہ اس جنسی بیماری میں مبتلا ہونے کا امکان ہے عام طور پر اسکی کوئی علامت نہیں ہوتی اس سے بالآخر پن ہو سکتا ہے۔ مرد اور عورت دونوں کو متاثر کر سکتی ہے۔</p>	<p>NHS Peterborough PETERBOROUGH CITY COUNCIL</p> <p>نیشنل ہیلتھ سروس پیٹر برو پیٹربرو میں نوجوانوں کی رہنمائی کیلئے خدمات</p>
<p> جنسی حملہ کی صورت میں مدد دینے والا مرکز اگر آپ کے ساتھ زنا بالجبر یا جنسی حملہ کیا گیا ہے تو یہ مرکز آپ کے لئے محفوظ جگہ ہے۔ یہاں سے آپ طبی امداد، رازدارانہ مدد اور مشورے حاصل کر سکیں گی۔ تیلی فون نمبر 0845 089 6262 www.oasiscentre.org</p>	<p> کلا میڈیا سکریٹنگ ٹیسٹ کیسے کرانیں 84010 پر نام و پتہ کے ساتھ سکرین لکھ کر ٹیکسٹ کریں یا www.cambstakeatest.com مزید معلومات اس ویب سائٹ یا فون نمبر سے لے سکتے ہیں: www.peterboroughcash.nhs.uk 317860 / 317861 http://www.peterboroughcash.nhs.uk/ ٹیسٹ کیلئے سامان واک ان سنٹر، نوجوانوں کیلئے خدمات مہیا کر نے والی جگہوں، محکمہ جنسی صحت کے کلینک، ٹی ایچ ٹی اور کوئٹرا سپیشل اینڈ سیکرٹریول ہیلتھ سروس یا اپنے جی پی سے مفت حاصل کریں</p>	<p>CASH SERVICES contraception and sexual health services مانع حمل اور جنسی صحت کی خدمات تحت آپ کیلئے رازدارانہ مشورے مدد اور آپ کی جنسی صحت کے علاج کے علاوہ جنسی صحت سے متعلق مکمل طور پر ایس ٹی اینیز اور ایچ آئی وی ٹیسٹ۔ مفت حمل ٹیسٹ اور حمل روکنے کے مختلف طریقوں سے آگاہی شامل ہے www.peterboroughcash.nhs.uk یا فون نمبر 01733 317 888</p>
<p>NHS Peterborough جنسی صحت کا محکمہ خدمات مہیا کرتا ہے • ایس ٹی اینڈ ٹیسٹ مفت، رازداری سے • ایچ آئی وی ٹیسٹ • مانع حمل کے بارے میں مشورہ • مورٹنگ آفٹر پل • جنسی صحت سے متعلق مدد اور مشورہ</p>	<p>اگر آپ نے کنڈوم یا کسی مانع حمل تدبیر کے بغیر جنسی فعل کیا ہے اور آپ کو حاملہ ہونے کا ڈر ہے تو آپ بہتر گھنٹوں کے اندر ایمر جنسی ہور موئل کو نٹرا سپیشن (مورٹنگ آفٹر پل) لیں یہ سروس، کوئٹرا سپیشن اینڈ سیکرٹریول ہیلتھ سروس واک ان سنٹر، جنسی صحت محکمہ، جی پی، سکول میں ایچ وائی پی اے، سے مفت حاصل کریں۔</p>	<p>جنسی فعل کے حصول کا انتخاب اہم فیصلہ ہے۔ جنسی فعل سے پہلے حمل روکنے کے لئے حفاظتی اقدامات کا بندوبست کر لیں۔ یاد رکھیں حمل ٹھہرنے سے روکنا مرد اور عورت دونوں کی ذمہ داری ہے۔</p>
<p>جنسی صحت کا محکمہ پیٹربرو سٹی ہسپتال Peterborough City Hospital, Edith Cavell Campus, Bretton, Peterborough وقت مقرر کرنے کیلئے درج ذیل نمبر سے رابطہ کریں: 01733 673278</p>	<p>NHS Peterborough حاملہ خواتین اب کیا کریں؟ اگر آپ حمل جاری رکھنا چاہیں تو اپنے ڈاکٹر کے پاس جائیں جو آپ کو کم عمر حاملہ خواتین کی مڈوائف کے پاس بھیجیں گے</p>	<p>لمبے عرصے تک حاملہ نہ ہونے کا عارضی طریقہ عورت کے جسم میں رکھی گئی کانل ننانوے فیصد کیسوں میں تین سال تک مؤثر رہتی ہے (آئی یو ایس)، (آئی یو سی ڈی)، دو اقسام، کا نل اٹھانے سے ننانوے فیصد مؤثر، مزید معلومات www.peterboroughcash.nhs.uk یا فون نمبر 01733 317888</p>
<p>مقامی ڈسپینسریوں کو مت بھولیں یہ آپکو صحت مند زندگی بشمول درج ذیل رہنمائی مہیا کرتے ہیں • شراب نوشی • جنسی صحت • مقامی فارمیسی سے رابطہ کریں رازداری سے بات کریں گے</p>	<p>اگر آپ کو معلوم نہیں کہ آپ کیا کریں؟ کیش سروس یا اپنے ڈاکٹر یا براہ راست پیٹر برو اور سٹام فورڈ ہسپتال جانیں 01733 673758 www.peterboroughhospitals.co.uk یا بی پاس 08457 304030 www.bpas.org</p>	<p> حرف سی سے مراد لفظ کنڈوم ہے اگر آپ کی عمر پچیس سال سے کم ہے تو آپ کنڈوم مفت حاصل کر سکتے ہیں یہ شہر کی مختلف جگہوں سے دستیاب ہیں۔ سی کارڈ کے لئے www.peterboroughcash.nhs.uk یا فون نمبر 01733 317864</p>

<p>دیگر مفید ویب سائٹس www.brook.org.uk www.fpa.org.uk</p>	<p>یاد رکھیں! جنسی فعل ایک اہم فیصلہ ہے آپ جنسی فعل کرنے بغیر بھی ایک دوسرے سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔</p>	<p>CASH SERVICES contraception and sexual health services</p> <p>کیش سروسز ریور گیٹ (نزد ایڑا) میں واقع ہے۔ کھلے اوقات میں آنے کیلئے یا معلومات کیلئے ویب سائٹ یا فون نمبر سے رابطہ کریں www.peterboroughcash.nhs.uk 01733 317888</p>
<p>پچھتاوے سے بچنے کیلئے باخبر رہیں، ذمہ دار بنیں، محفوظ رہیں</p>	<p>Terrence HIGGINS TRUST ٹیرنس ہیگنز ٹرسٹ</p> <p>ایچ آئی وی سے متاثرہ کسی بھی فرد ، ان کے دوستوں یا خاندان کیلئے مخصوص خدمات، ان خدمات میں بالمشافہ ، خاندان اور مددگار ساتھی، رہائش اور فلاح و بہبود سے متعلق مشورے شامل ہیں</p>	<p>کیا آپ کو اپنے جذبات پر کنٹرول ہے ؟ شراب+ جنسی فعل =بہر پور خطرہ پچھتاوے سے بچیں ، ہوشیار رہیں ، ذمہ داری کا احساس کریں محفوظ رہیں</p>
<p>Young Lives نوجوان زندگیوں آپ کا کوئی مسئلہ ہو ہم آپ کیلئے معلومات حاصل کر سکتے ہیں کہ آپ کو کونسے مقامی خیراتی ادارے اور تنظیمیں مدد مہیا کر سکتی ہیں آپ رضا کار بھی بن سکتے ہیں اور نوجوانوں کیلئے سروس کو بہتر بنانے میں مشورے دے سکتے ہیں۔ david@young-lives.org.uk www.young-lives.org.uk 01733 341345</p>	<p>اس کے علاوہ ہم جنس پرستوں ، دویتین جنسوں کی خصوصیات رکھنے والوں یا نا معلوم جنس والوں کیلئے بھی خدمات مہیا کرتے ہیں دوسری خدمات میں جنسی طور پر منتقل ہونے والی بیماریاں بشمول کلا میڈیا سکریٹنگ کی معلومات اور مشورے شامل ہیں درج ذیل نمبروں یا ویب سائٹ سے رابطہ کریں 01733 311555/568094 www.tht.org.uk</p>	<p>DRINKS SENSE Working to reduce alcohol misuse</p> <p>ڈرنک سینس سروس نوجوانوں کے لئے ڈرنک سینس سروس یہ شراب نوشی کے غلط استعمال کے بارے میں ون ٹو ون (آمنے سامنے) رازدارانہ مشورے ، معلومات اور مدد دیتے ہیں۔</p>
<p>connexions کنیکشنز آٹھ سے انیس سال کے بچوں کے یوتھ کلب ، ڈراپ ان ، سی کارڈ ، کلا میڈیا ٹیسٹ اور بہت کچھ تعلیم اور کرینز کے انتخاب میں معلومات ، مشورہ او ر رہنمائی ، مقامی آسامیاں اور جاب سرچ ، وائی اے پی connexions@peterborough.gov.uk www.peteyouth.co 01733 864500</p>	<p>THE YOUTH GROUP نوجوانوں کا گروپ ہفتہ وار اکٹھے ہونے والے نوجوانوں کے گروپ میں ہم جنس پرست دویتین جنسوں کی خصوصیات والے ، جہاں آپ محفوظ ماحول میں دوسروں سے مل سکتے ہیں آپ کو اس گروپ میں خوش آمدید کہا جائے گا 07970 536279 enqs@theyouth.org.uk</p>	<p>نوجوانوں کیلئے ڈرنک سینس سروس درج ذیل خدمات فراہم کرتی ہے</p> <ul style="list-style-type: none"> • شراب نوشی کیسے متاثر کرتی ہے اس • بارے میں آپ کو مدد دیتے ہیں • شراب نوشی کم کرنے میں مدد • سی کارڈ رجسٹریشن • کلا میڈیا سکریٹنگ <p>01733 567998 youngpeople@drinksense.org</p>
<p>Kids کڈز کڈز پیٹر برو کے نوجوان دیکھ بھال کرنے والوں کیلئے پراجیکٹ یہ پراجیکٹ اٹھارہ سال سے کم عمر کے دیکھ بھال کرنے والے ایسے نوجوانوں کو رسپانڈ (تھوڑے وقت کیلئے آرام) کی فراہمی ہے جو دوسروں کی دیکھ بھال کرتے ہیں یوتھ گروپوں کو بالمشافہ مدد اور ضرورت پڑنے پر مشورہ اور رہنمائی مزید معلومات کیلئے درج ذیل فون نمبر سے رابطہ کریں 0758 57 907 45</p>	<p>منشیات کے نشہ میں آپ ایسے کام کر جاتے ہیں جن پر بعد میں آپ کو شر مندگی ہوتی ہے نشہ مت کریں ۔ محفوظ رہیں</p>	<p>3Ts TRUST • TALK • TAKE ACTION</p> <p>یہ نوجوانوں کے لئے سروس ہے جو جذباتی لحاظ سے بچوں کی فلاح و بہبود کے لئے مدد دیتی ہے۔ جب انہیں بات چیت کے لئے مدد کی ضرورت ہوتی ہے انہیں مدد مہیا کر تے ہیں۔</p>
	<p> Peterborough Drug Services</p>	<ul style="list-style-type: none"> • اعتماد ۔ رازدارانہ ون ٹو ون) بالمشافہ (مدد

<p>پچھتاوے سے بچنے کیلئے باخیر رہیں، ذمہ دار بنیں، محفوظ رہیں</p>	<p>پیٹر برو ڈرگ سروسز نوجوانوں کے لئے پیٹر برو کی ڈرگ سروسز یہ اٹھارہ سال سے کم عمر کے نوجوانوں کو رازدارانہ مشورہ، معلومات اور علاج فراہم کرتے ہیں۔ 01733 314551</p>	<ul style="list-style-type: none"> • بات چیت - بات چیت کے لئے محفوظ • جگہ تاکہ آپ کسی نتیجہ پر پہنچ سکیں • عمل - عملی طور پر مدد تاکہ آپ معاملات سے نمٹ سکیں اور اس بات کا جائزہ لینا کہ آپ کو کسی اور سروس کی ضرورت ہو تو اس کے لئے مدد <p>01733 567998 www.youngpeople@drinksense.org</p>
<p>پچھتاوے سے بچنے کیلئے باخیر رہیں، ذمہ دار بنیں، محفوظ رہیں</p>	<p>پچھتاوے سے بچنے کیلئے باخیر رہیں، ذمہ دار بنیں، محفوظ رہیں</p>	<p>دیگر مفید ویب سائٹس Drinkaware www.drinkaware.co.uk Frank www.talktofrank.com NHS www.nhs.uk/livewell www.peterboroughcash.nhs.uk</p>