**Women with   
Disabilities Australia** (ਵਿਕਲਾਂਗਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ)

ਕਿਤਾਬ 4

# ਸੰਭੋਗ (ਸੈਕਸ) ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ

|  |  |
| --- | --- |
|  | **ਹ**ੁਣ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ |
|  |  |
|  | **000** ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **ਅਸੀਂ** Women with Disabilities Australia **(ਵਿਕਲਾਂਗਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ) ਹਾਂ।**  **ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ** **WWDA** **ਲਿਖਾਂਗੇ।** |
|  | ਕਿਤਾਬ 4  ਇਹ ਕਿਤਾਬ **ਸੰਭੋਗ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ** ਦੇ ਬਾਰੇ ਹੈ। |
|  | ਇਹ ਕਿਤਾਬ **ਵਿਕਲਾਂਗਤਾ** ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ ਹੈ।  ਵਿਕਲਾਂਗਤਾ ਕੀ ਹੈ ਇਸ ਦੇ ਬਾਰੇ **ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦਾਂ** ਵਾਲੀ  ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚੋਂ ਪੜ੍ਹੋ।. |
| A picture containing outdoor  Description automatically generated | ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਹੱਕ |
|  | ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਡਾਕਟਰ ਆਪ ਚੁਨਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ। |
|  |  |
|  | ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਰੇ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ। |
|  | ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਨਾਂਹ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ। |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ  ਜਿਹੜੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਉਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਕ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ |
|  | * ਛਾਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਪੜਤਾਲਾਂ ਅਤੇ ਜਾਂਚਾਂ |
|  | * ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਲਈ ਅੰਦਰੋਂ ਨਮੂਨੇ ਲੈਣੇ |
|  | * ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਔਪਰੇਸ਼ਨ। |
|  |  |
|  | ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ |
|  | ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੁਨਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ ਕਿ **ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ**। |
|  |  |
|  | ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ। |
|  | ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਨਾਂਹ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ। |
| A close up of a logo  Description automatically generated | **ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ**  ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭੋਗ ਕਰਕੇ ਛੂਤ ਸੰਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭੋਗ ਕਰਦੇ ਹੋ। |
|  | ਤੁਹਾਨੂੰ **ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ** ਚੁਨਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ |
|  | * ਨਿਰੋਧ |
|  | * ਗੋਲੀਆਂ |
|  | * ਸੂਈ ਦੇ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਕੁਝ ਲਗਾ ਦੇਣਾ। |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਚੋਣਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।** |
|  | **ਇਹ** ਤੁਹਾਡੀ ਚੋਣ **ਹੈ!** |
|  |  |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **ਗਰਭ ਅਤੇ ਚੋਣਾਂ**  ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਗਏ ਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ **ਚੋਣ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ**। |
|  |  |
|  | ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਮਾਂ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੋ। |
|  | ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਪਾਤ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਗਰਭਵਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ। |
|  | ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਗੋਦ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਦੇ ਦਿਓਗੇ। |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੇ | |
|  |  | |
| A drawing of a cartoon character  Description automatically generated | * ਵਿਕਲਾਂਗਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੰਭੋਗ ਦੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਵੇ | |
|  |  | |
| A close up of a logo  Description automatically generated | * ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੰਭੋਗ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੇ | |
|  | ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਏ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। | |
|  | **ਵਧੇਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ**  **ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ** | |
|  | * ਇਕ ਦੋਸਤ ਨਾਲ * **ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਇਕ ਜੀਅ ਨਾਲ** | |
|  | * **ਇਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ** | |
| A screenshot of a computer  Description automatically generated | * ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਿਕ **ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਸੇਵਾ।**  Go to the **Family Planning Alliance Australia (ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਗੱਠਜੋੜ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ) ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ** [familyplanningallianceaustralia.org.au/services/](http://familyplanningallianceaustralia.org.au/services/) **ਉਪਰ ਜਾਓ** | |
|  | **ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ** **National Relay service** (ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਰੀਲੇਅ ਸੇਵਾ) **ਨੂੰ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ**  **ਫੋਨ 1800 555 677**  TTY **(ਟੀ ਟੀ ਵਾਈ)** **133 677**  **1800 737 732 ਦੇ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ** | |
|  |  | |
|  | **ਦੋਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ**  **ਫੋਨ ਕਰੋ 131 450**  **1800 737 732 ਦੇ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।** | |
|  |  | |
|  | | **ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ** |
|  | | ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਕਿਸ ਨੇ ਲਿਖੀ ਹੈ?  Women With Disabilities Australia **(ਵਿਕਲਾਂਗਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ) ਨੇ ਇਹ ਕਿਤਾਬ 2019 ਵਿੱਚ ਲਿਖੀ ਸੀ।**  **ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਸਿਰਫ਼ ਆਮ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈ।** |
|  | | **ਹੱਕ ਰਾਂਖਵੇਂ ਹਨ**  © **ਕਾਪੀਰਾਈਟ**  Women With Disabilities Australia (**ਵਿਕਲਾਂਗਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ)** (WWDA) **ਇਨਕਾਰਪੋਰੇਟਿਡ 2019** |
|  | | **ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਅਤੇ ਪੇਟੈਂਟਾਂ ਦੇ ਸਮੇਤ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚਲੇ ਸਾਰੇ ਬੌਧਿਕ ਹੱਕ,** Women With Disabilities Australia Inc. (**ਵਿਕਲਾਂਗਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਇਨਕਾਰਪੋਰੇਟਡ) ਦੀ ਮਾਲਕੀ ਅਤੇ ਲਾਈਸੈਂਸ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹਨ।** |
|  | | **ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਲਿਖਣ ਲਈ ਪੈਸਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ।**  National Disability Insurance Scheme **(ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਕਲਾਂਗਤਾ ਬੀਮਾ ਸਕੀਮ) ਨੇ** Women With Disabilities Australia **(ਵਿਕਲਾਂਗਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ) ਨੂੰ ਇਹ ਵੈਬਸਾਈਟ ਬਨਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਪੈਸੇ ਦਿੱਤੇ ਹਨ।** |
|  | | **ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ**  Easy on the I Images © 2018 Leeds **(ਇਜ਼ੀ ਔਨ ਦਾ ਇਮੇਜ਼** © **2018 ਲੀਡਜ਼) ਅਤੇ** York Partnership NHS Foundation Trust **(ਯੌਰਕ ਪਾਰਟਨਰਸ਼ਿੱਪ ਐਨ ਐਚ ਐਸ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਟਰੱਸਟ)।** **ਆਗਿਆ ਨਾਲ ਵਰਤੀਆਂ ਗਈਆਂ।** [www.easyonthei.nhs.uk](file:///G:\Ongoing%20Trans%20Jobs\C4336\Punjabi%20Translations\archive\www.easyonthei.nhs.uk) |