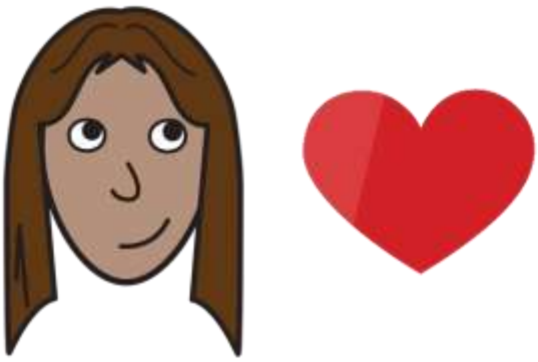
Women with Disabilities Australia

(ਵਿਕਲਾਂਗਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ)



ਕਿਤਾਬ 4

ਸੰਭੋਗ (ਸੈਕਸ) ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ

Women With Disabilities Australia (WWDA)

ਹੁਣ 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।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਹੱਕ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਡਾਕਟਰ ਆਪ ਚੁਨਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ।

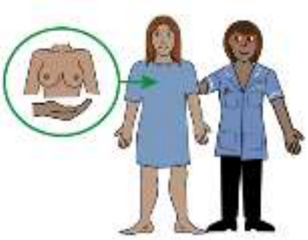
ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਰੇ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਨਾਂਹ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ

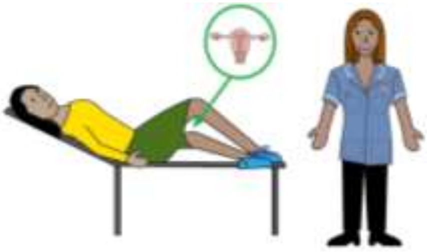
ਨਹੀਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ।

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

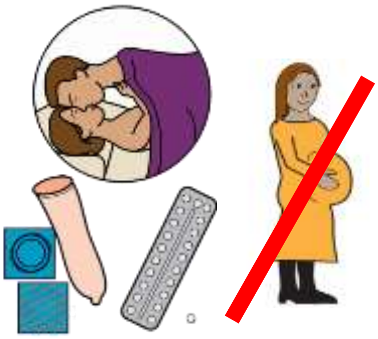
- ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਔਪਰੇਸ਼ਨ।

ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੁਣਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ ਕਿ **ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ।**

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ।

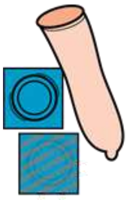
ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਨਾਂਹ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ।



ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ

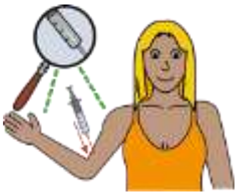
ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭੋਗ ਕਰਕੇ ਛੂਤ ਸੰਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭੋਗ ਕਰਦੇ ਹੋ।

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।

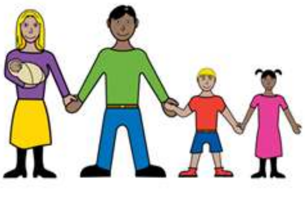
ਇਹ **ਤੁਹਾਡੀ ਚੋਣ** ਹੈ!

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।

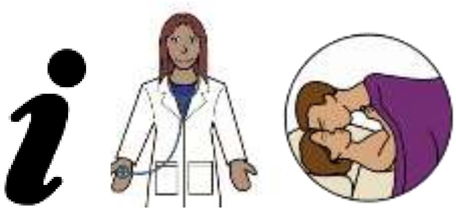
ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਪਾਤ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਗਰਭਵਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ।



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

- ਵਿਕਲਾਂਗਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੰਭੋਗ ਦੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਵੇ



- 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

- ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਿਕ **ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਸੇਵਾ।**

  Family Planning Alliance Australia (ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਗੱਠਜੋੜ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ) ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ

  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

ਦੋਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਫੋਨ ਕਰੋ 131 450

ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ

ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਕਿਸ ਨੇ ਲਿਖੀ ਹੈ?

Women With Disabilities Australia (ਵਿਕਲਾਂਗਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ) ਨੇ ਇਹ ਕਿਤਾਬ 2019-2020 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 2020

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 © 2019 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

The Picture Communication Symbols © 2019 by Mayer Johnson LLC a Tobii Dynavox company। ਆਗਿਆ ਨਾਲ ਵਰਤੀਆਂ ਗਈਆਂ।

www.tobiidynavox.com

ਤਸਵੀਰਾਂ. ਆਗਿਆ ਨਾਲ ਵਰਤੀਆਂ ਗਈਆਂ।