

Hatene ita-nia direitus no responsabilidades: saúde seksuál



Ita hotu iha direitus no responsabilidades no hakarak relasaun ne'ebé seguru, respeita malu, no saudável. Ita hotu iha direitu atu deside wainhira, iha-ne'ebé, iha situasaun saida, no ho sé de'it mak ita hakarak atu halo relasaun seksuál. Se ita-boot hanoin katak ita prontu ona atu hahú halo relasaun seksuál ida ho ema ruma, importante atu tau-matan ba ita-nia saúde seksuál no hatene lei sira kona-ba konsentimentu nian iha Austrália. Importante tebes atu tau iha neon katak kualkér atividade seksuál ne'ebé sein konsentimentu ne'e nu'udár infrasaun kontra lei iha Austrália.

Se ita-boot seksualmente ativa, importante tebes atu ita-boot vizita médiku ida regularmente atu halo ezame saúde seksuál no ita-boot bele husu ba ita-nia médiku asuntu sira kona-ba ita-boot nia saúde no direitus seksuál no reprodutiva.

SUMÁRIU

- Importante tebes atu sai informadu didi'ak kona-ba ita-nia saúde seksuál.
- Ema ruma ne'ebé mak seksualmente ativa tenki ba halo ezame ka konsulta saúde seksuál regulár.
- Pratika relasaun seksuál seguru ne'e bele minimiza risku atu hetan infesaun hada'et husi relasaun seksuál (IHRS) ka isin-rua ne'ebé la planeada.

Saida mak saúde seksuál?

Se ita-boot seksualmente ativa, importante tebes atu ita-boot sai informadu didi'ak no asegura katak ita-boot no ita-nia parseiru seguru, saudável no respeita malu. Saúde seksuál inklui bein-estár fíziku, emosionál no mentál relaciona ho kestaun ka asuntu sira seksuál nian.



Saúde seksuál tuir definisaun Organizasaun Mundiál Saúde nian mak 'kondisaun ida husi bein-estár fíziku, emosionál, mentál no sosiál nian iha relasaun ho seksualidade; ne'e la'ós simplesmente kona-ba auzénsia husi moras, disfunsaun ka isin-fraku. Saúde seksuál ezije aproximasaun ida pozitivu no respeita malu entermusde seksualidade no relasaun seksuál, no mós possibilidade atu hetan esperiénsia seksuál nian sira ne'ebé fó prazér no seguru, livre husi koasaun, diskriminasaun, no violénsia.'

Fonte: World Health Organisation

Saida mak ezame saúde seksuál?

Hetan ezame saúde seksuál ne'e buat simples no parte normál ida husi vida seksuál ida ne'ebé saudável. Se ita-boot seksualmente ativa, importante tebes atu ba vizita médiku ida regularmente atu halo ezame saúde seksuál. Durante halo ezame saúde seksuál, ita-nia médiku sei husu perguntas detalladu kona-ba ita-boot nia istória seksuál hodi ajuda determina apoiu saida mak ita-boot presiza. Maski ita-boot karik senti laran tuku-tuku ka desconfortu atu diskuti tópiku hirak ne'e, médiku sira treinadu ona atu halo ida-ene' no importante atu hatán ba perguntas ruma ho onestidade tanba ida-ne'e bele afeta ba tipu husi teste ka konsellu ne'ebé sei fó ba ita. Kualkér diskusaun ne'ebé ita-boot halo ho ita-nia médiku iha Austrália ne'e estritamente konfidensiál.

Ezame saúde seksuál ne'e bele envolve:



- diskusaun sira kona-ba ita-boot nia istória seksuál no ita-nia direitus iha relasaun seksuál



- halo teste sira (urina, raan, teste swab ka ezaminasaun vizuál)



- diskuti opsaun sira ba kontrasepsaun atu prevene infesaun sira mak hada'et seksualmente no isin-rua



- halo diagnóstika ba problemas reprodutiva ka disfunsaun seksuál.

Relasaun seksuál seguru - minimiza risku ba infesaun sira mak hada'et husi relasaun seksuál (STIs) no isin-rua la planeadu

Dalan di'akliu atu hamenus xanse ka risku ba ita-boot atu hetan STI ida ka hetan isin-rua la planeadu mak atu pratika 'relasaun seksuál seguru'. Relasaun seksuál seguru signifika foti medidas atu hamenus kontaktu ho ita-nia parseiru ninia fluídu/been, no bele inklui uza kontrasepsaun durante atividade seksuál..

Kontrasepsaun



Kontrasepsaun funsiona atu evita ka prevene isin-rua, nune'e ema bele halo relasaun seksuál aumezmu tempu evita isin-rua la planeadu. Importante atu halo diskusaun kona-ba kontrasepsaun ho parseiru foun ida molok deside atu halo relasaun seksuál. Kontrasepsaun ne'e afeta tantu ita-boot no ita-nia parseiru, ne'e duni ita-boot nain rua responsável ba ida-ne'e. Ita-boot no ita-boot nia parseiru hotu-hotu tenki fó konsentimentu ba kualkér atividade seksuál. Iha Austrália, se ita-nia parseiru lakohi atu uza kontrasepsaun, ka hatudu hahalok sira hanesan presaun, manipulasaun ka ameasa entermusde uza kontrasepsaun, ida-ne'e konsidera hanesan forma ida husi abuzu seksuál nian.

Iha forma oioin husi kontrasepsaun. Purezemplu, fetu sira bele konsidera uza kontraseptivu implante, pílula kontrasepsaun emerjénsia ka pílula orál atu hamenus liutan risku ka xanse ba isin-rua; nu entantu, sira la proteje ita-boot husi STIs. Kontraseptivu hirak ne'e balun presiza reseita ida husi médiku ka klínika planeamentu familiár nian ida iha Austrália.

Bainhira uza ho loloos, kondom ne'e mak métodu úniku husi kontrasepsaun nian ne'ebé ajuda proteje hasoru IHRS no isin-rua. Sira fasilmente asesivel, ki'ik no fasil atu lori. Ita-boot la presiza atu ba konsulta ho médiku ida atu hetan kondom ka prezervativus – ita-boot bele sosa de'it iha farmásia ka supermerkadu ka simu gratuita husi klínika sira ba planeamentu familiár nian.

Idea ida di'ak atu ba konsulta ho ita-nia médiku ka klínika planeamentu familiár nian se ita-boot konsidera ita-nia opsaun sira ba kontrasepsaun. Sira bele akonsella ita-boot kona-ba opsaun saida mak karik di'ak ba ita-boot depende ba ita-nia saúde no estilu moris nian.

Infesaun sira mak hada'et liuhusi relasaun seksuál



Infesaun sira mak hada'et liuhusi relasaun seksuál (STIs) ne'e bele pasa tutan husi ema ida ba ema seluk durante atividades seksuál. STIs balun laiha sintomas, nune'e ita-boot dalaruma lahatene se ita-boot ka ita-nia parseiru ida iha STI ka lae.

Iha tipu diferente barak husi STIs no sira bele kauza husi virus (purezemplu, virus imunodefisiénsia umana (HIV), herpes), baktéria (purezemplu, gonorreia, sifilis) ka parásite sira (purezemplu, kutun iha sasán lulik). Sintomas komún husi STI nian bele inklui irritasaun isin-kulit ka kulit-katar, katar, moras iha ita-nia kabun-kidun ka sasán lulik, ka senti ki'i bainhira ba sentina.

Se karik iha infesaun ruma, importante atu ita-boot hetan tratamentu no konsellu kona-ba oinsá mak atu mantein saudável. Embora infesaun balun parese lakon tiha sein tratamentu, maibé sira ativu nafatin iha ita-nia isin. Ida-ne'e signífika katak infesaun sira-ne'e bele pasa tutan ba ita-nia parseiru seksuál sira no/ka ikusmai hamosu problemas saúde.

Hau atu ba halo ezame saúde seksuál nian iha-ne'ebé?

Ita-boot bele hetan ezaminasaun iha ita-nia médiku lokál, klínika sira ba saúde seksuál ka planeamentu familiár nian. Keta haluha katak, ita-nia médiku labele fahe tutan rezultadu sira husi ita-nia teste ne'e ho ema seluk sein permisaun ka autorizasaun husi ita-boot.

Hau presiza halo ezame saúde seksuál ne'e bainhira?

Kualkér ema ne'ebé seksualmente ativu tenki halo konsulta saúde seksuál nian regularmente. Se buat hirak tuirmai ne'e ruma mak karik relevante ba ita-boot, entaun rekomenda tebes atu ba halo ezame saúde seksuál:



- se ita-boot hanoin katak dalaruma ita iha STI



- se ita halo ona relasaun seksuál ne'ebé la seguru/la protejidu



- se kondom ka prezervativus naklees ka monu sai duranta halo relasaun seksuál



- se ita-boot no ita-nia parseiru iha parseiru seksuál liu nain ida



- se ita-boot foin hahu relasaun seksuál ida foun.



Atu hetan tulun ka ko'alia ho ema ruma iha-ne'ebé

Se karik ita-boot rasik sai vítima ba agresaun seksuál no ita-boot hakarak atu hato'o keixa ida, ita-boot tenki ba relata ka kesar lailais kedas iha polísia. Se ita-boot la seguru ka keta emerjénsia ruma liga ba 000. Ita-boot bele hetan mós apoiu husi servisu apoiu ba agresaun seksuál nian ida, mak hanesan 1800RESPECT iha número 1800 737 732.

Karik ema ruma husi eskema PALM nian bele ajuda hau?

Atu adapta ka ajusta ba moris iha nasaun seluk ne'e bele sai difisil maibé apoiu no rekursu sira disponivel atu ajuda ka tulun ita-boot. Se ita-boot iha perguntas kona-ba adapta ba moris iha Austrália, ita-boot bele husu ba ita-nia empregadór. Se sira la hatene ninia resposta, sira bele dehan ba ita-boot atu ko'alia ho sé, inklui apoiu ba eskema PALM nian sira seluk hanesan:



Ofisiál Ligasaun ba País ka adidu traballu nian sira

Ita-boot bele hetan lista CLO atuál sira hotu nia informasaun kontaktu iha website PALM nian (<https://www.palmscheme.gov.au/contact>).










Liña servisu apoiu PALM nian iha (1800 51 51 31), ka email (palm@dewr.gov.au)













Favór anota katak liña serrvisu apoiu no inbox email nian ne'e monitoriza husi tuku 8:30 dadeer to'o tuku 6:30 kalan AEST - xamada telefónika sira depoisde oras serbisu ida-ne'e tenki ba insidentes krítiku de'it.

Oinsá hau bele hetan informasaun liután ka asisténsia profisionál konfidensiál?



Se ita-boot ka ema ruma ne'ebé ita hatene mak hakarak atu hetan informasaun liután kona-ba relasaun seksuál, konsentimentu, agresan seksuál no servisu sira ne'ebé bele suporta ita-nia saúde no bein-estár durante hela iha Austrália, entaun ita-boot bele kontakta ba servisu apoiu referál sira mak iha tabela kraik ne'e. Organizasaun hirak ne'e bele tulun ita-boot ka hatudu dalan ne'ebé loloos ba ita-boot atu hetan servisu ida ne'ebé relevante ba ita-nia nesidades no asesivel ba ita-boot.

SERVISU REFERÁL NO APOIU PRINSIPÁL SIRA IHA AUSTRÁLIA		
SERVISU	SAIDA MAK NIA HALO?	INFORMASAUN KONTAKTU
Reach Out	Reach Out mak informasaun auto-ajudu online ida, programa apoiu ba pár no instrumentu referál atu tulun ema hodi sai di'ak no sai di'ak ba nafatin. Se ita-boot hakarak hetan liután informasaun kona-ba oinsá mak atu hetan ezame saúde seksuál (purezemplu bainhira mak atu hetan ezame saúde, saida mak akontese iha ezame saúde seksuál nian no atu hetan fornecedor servisu ida) bele vizita ba website Reach Out nian.	 Vizita ba sira-nia website: https://au.reachout.com informasaun kona-ba: <u>Oinsá mak atu hetan ezame saúde ida</u> <u>Oinsá mak atu ko'alia ho parseiru ida kona-ba saúde seksuál</u> <u>Servisus saúde seksuál ne'ebé kulturalmente diversu</u>
Heath Direct	Maneira di'akliu atu hetan fornecedor servisu saúde seksuál nian ida besikliu ba ita mak liuhusi vizita ba ita-nia médiku ka vizita ba Health Direct nia website. Ita-boot bele uza sira-nia lokalizador servisu nian atu buka-hetan ajuda ne'ebé mak besikliu ba ita-nia fatin – selesiona 'sexual health' iha parte services no hatama ita-nia kódigo postal atu buka servisu sira ne'ebé besikliu ba ita-nia fatin.	 Liga ba: 1800 022 222  Website: https://www.healthdirect.gov.au/australian-health-services
Family Planning Alliance Australia (Nasionál no Estadu)	<p>Family Planning Alliance mak nasaun nia órgaun aas liu iha área saúde reprodutiva no seksuál. Nia promove saúde pública liuhusi perspetivas política no advokasia.</p> <p>Se ita-boot hakarak vizita ba klínika planeamentu familiár nian ida ka husu kona-ba edukasaun, vizita ba pájina servisu nian atu hetan organizasaun planeamentu familiár nian iha ita-nia área, ka kontakta ba asosiasaun iha ita-nia estadu.</p> <p>Vizita ba website Family Planning Alliance Australia nian: https://www.familyplanningallianceaustralia.org.au/services/</p>	<p>Asosiasaun sira planeamentu familiár iha estadu no território nian</p> <p>ACT - Sexual Health and Family Planning ACT</p>  Telefone: 02 6247 3077  Web: https://www.shfpact.org.au/ <hr/> <p>NSW – Family Planning NSW</p>  Telefone: 1300 658 886  Web: https://www.fpnsw.org.au/ <hr/> <p>(kontinua ba pájina tuirmai)</p>

SERVISU	SAIDA MAK NIA HALO?	INFORMASAUN KONTAKTU
<p>Family Planning Alliance Australia (Nasionál no Estadu)</p>	<p>Kontinuasaun husi pájina anteriór</p> <p>Family Planning Alliance mak nasaun nia órgaun aas liu iha área saúde reprodutiva no seksuál. Nia promove saúde públika liuhusi perspetivas polítika no advokasia.</p> <p>Se ita-boot hakarak vizita ba klínika planeamentu familiár nian ida ka husu kona-ba edukasaun, vizita ba pájinaservisu nian atu hetan organizaun planeamentu familiár nian iha ita-nia área, ka kontakta ba asosiasaun iha ita-nia estadu..</p> <p>Vizita ba website Family Planning Alliance Australia nian:</p> <p>https://www.familyplanningallianceaustralia.org.au/services/</p>	<p>Asosiasaun sira planeamentu familiár iha estadu no territóriu nian:</p> <p><u>NT – Family Planning Welfare Association of NT Inc.</u></p> <p> Telephone : (08) 8948 0144</p> <p> Web: http://www.fpwnnt.com.au/</p> <hr/> <p><u>QLD - True: Relationships and Reproductive Health</u></p> <p> Telephone: (07) 3250 0200</p> <p> Web: https://www.true.org.au/</p> <hr/> <p><u>SA – Shine SA</u></p> <p> Telephone: 1300 883 793</p> <p> Website: https://shinesa.org.au/</p> <hr/> <p><u>TAS – Family Planning Tasmania</u></p> <p> Telephone : (03) 6273 9117</p> <p> Web: https://fpt.org.au/</p> <hr/> <p><u>VIC – Family Planning Victoria</u></p> <p> Telephone: 03 9257 0100</p> <p> Web: https://shvic.org.au/</p> <hr/> <p><u>WA - Sexual Health Quarters Western Australia</u></p> <p> Telephone: (08) 9227 6177</p> <p> Web: https://shq.org.au/</p>

Maski halo ona buat hotu ho kuidadu iha preparasaun ba materiál ida-ne'e, maibé eskema PALM, ninia funsionáriu, voluntáriu ka parseiru sira sei la asume responsabilidade ba erru, omisaun, impresizaun ruma relasiona ho informasaun iha fixa informativa ida-ne'e nia laran ka kualkér perda ka estragu mak hamosu husi ema ruma ne'ebé depende ka laran-metin ba kualkér informasaun ruma iha fixa informativu ida-ne'e. Informasaun ne'ebé kontein iha fixa informativa ida-ne'e prepara atu fornese de'it informasaun jerál. Ne'e la'ós destinadu ba ema atu laran-metin ba ka atu troka fali konsellu legál ka profesionál sira seluk. Eskema PALM ka ninia parseiru sira sei la asume responsabilidade ba kualkér konsekuénsias ne'ebé hatene hela ka la hatene mak rezulta husi konfiansa ka laran-metin ba informasaun ne'ebé kontein iha fixa informativa ida-ne'e.

