

## جستجوی خدمات درمانی

آیا در مورد بدن و سکسوالته پرسش‌هایی دارید؟

در این مورد کمک‌ها و حمایت‌های زیادی وجود دارد.

1. به آن بخشی که در باره آن سوال دارید، ببینید.
2. شماره‌ای که در توضیحات است، نشان می‌دهد از کجا می‌توانید کمک به دست بیاورید.
3. شماره تلفون را زیر اطلاعات تماس پیدا کنید. متن را کلیک کنید تا وارد وب‌سایت شوید و از آن طریق یک قرار ملاقات رزرو کنید!

### تست برای امراض مقاربتی و اچ‌آی‌وی

اگر شما سکس محافظت‌نشده با افراد دیگر داشته باشید، ممکن است که مبتلا به امراض مقاربتی شوید. بسیاری از امراض مقاربتی بر روی بدن دیده نمی‌شوند و وجود آنها را هم بر روی بدن نمی‌توان احساس کرد. برای این‌که بدانید آیا به اچ‌آی‌وی و یا کدام امراض مقاربتی مبتلا شده‌اید، نیاز به دادن تست دارید. درمان امراض مقاربتی معمولاً مجانی است.



آزمایش ادرار و چوب سر پنبه‌ای آزمایشگاهی

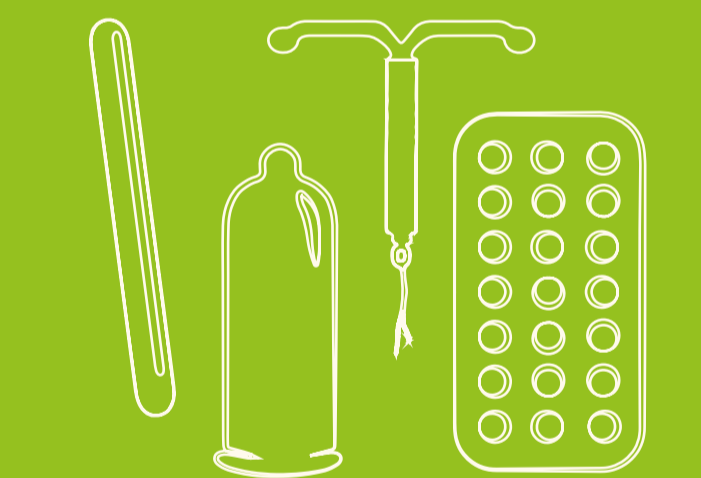
17 9 8 7 6 4 2

### روش‌های پیشگیری از حاملگی - اگر نمی‌خواهید حامله شوید

شما حق این را دارید که خودتان انتخاب کنید آیا می‌خواهید دارای کودک شوید و چه زمانی می‌خواهید دارای کودک شوید. اگر شما نمی‌خواهید دارای کودک شوید، می‌توانید از روش‌های پیشگیری از حاملگی استفاده کنید. انواع مختلف وسایل جلوگیری از حاملگی وجود دارد و شما حق دریافت مجانی مشاوره در مورد روش‌ها و وسایل مناسب جلوگیری از حاملگی را دارید.



کاندوم یگانه وسیله جلوگیری از حاملگی است که هم در برابر حاملگی و هم در برابر امراض مقاربتی محافظت می‌کند.



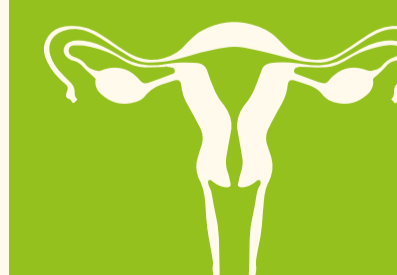
تابلیت ضدحاملگی، آی‌یودی مسی، کاندوم و ایمپلنت پیشگیری از حاملگی

### معاینه غربالگری برای تشخیص سرطان

**معاینه‌ی غده پروستات** - غده پروستات در اطراف مجرای ادراری قرار دارد. سرطان پروستات بسیار شایع است و باعث زیاد شدن دفعات ادرار، کاهش جریان ادرار و یا وجود خون در ادرار می‌شود. افزایش سن خطر مبتلا شدن به سرطان پروستات را بیشتر می‌کند. اگر می‌خواهید معاینه شوید با یک مرکز صحتی در تماس شوید.



**نمونه برداری سلولی از دهانه رحم** نمونه برداری سلولی از دهانه رحم برای تشخیص زود هنگام سرطان در دهانه رحم انجام می‌شود. شمایی که زن هستید (و یا شماره شناسایی زنانه دارید) و بیشتر از ۳۳ سال دارید، برای نمونه برداری سلولی از دهانه رحم فراخوانده می‌شوید. این فراخوان از طریق پست فرستاده می‌شود. این کنترل مجانی است.



**آزمایش پستان زنان** آزمایش پستان زنان ماموگرافی نامیده می‌شود. دلیل انجام این آزمایش تشخیص زود هنگام سرطان پستان می‌باشد. شمایی که زن هستید (و یا شماره شناسایی زنانه دارید) و بیشتر از ۴۰ سال دارید، به طور مرتب به این آزمایش فراخوانده می‌شوید. این فراخوان از طریق پست فرستاده می‌شود. آزمایش مجانی است.



### گرایش جنسی

آیا شما عاشق افراد هم‌جنس خود می‌شوید و یا که عاشق هم مرد و هم زن می‌شوید؟ بر اساس قوانین سوئدن شما حق دوست داشتن و رابطه داشتن با هر کسی که بخواهید، را دارید.

22 17 5 4

### هویت جنسی

آیا شما در مورد هویت جنسیتی و ترانس سوالی دارید؟ آیا نمی‌دانید چه جنسیتی دارید: مذکر، مؤنث یا غیرباینری؟ شما می‌توانید از طریق گفتگوی حمایتی کمک به دست بیاورید.

23 21 4

شما همچنین می‌توانید از طریق سازمان‌های مختلف با افرادی که مثل خود شما هستند، آشنا شوید.

24 23 22

خدمات بهداشتی و درمانی می‌تواند بررسی کند آیا شما می‌توانید تحت درمان قرار بگیرید یا خیر. به عنوان مثال می‌توانید درمان این را دریافت کنید که بدن‌تان با جنسیت‌تان مطابقت پیدا کند.

18

### خارش یا سوزش در آلت تناسلی

اگر در آلت تناسلی خود خارش یا سوزش دارید، مهم است معاینه شوید تا بدانید که چه عواملی باعث بروز این مشکلات شده است. شما می‌توانید تست برای امراض مقاربتی را هم ببینید.

8 7 6 4 2

### احساس درد در جریان سکس

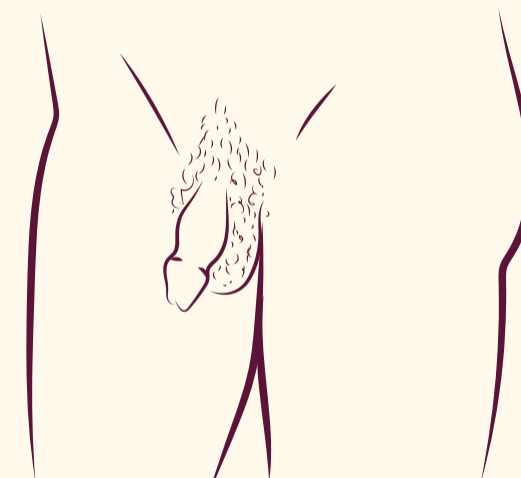
سکس نباید باعث درد شود. اما با وجود این بسیاری از افراد در جریان سکس احساس درد می‌کنند. شما تنها زمانی‌که خودتان می‌خواهید و سکس برای شما احساس خوش‌آیند می‌دهد، سکس داشته باشید. اگر احساس درد دارید، مهم است که به خدمات درمانی مراجعه کنید.

17 11 8 7 6 5 4 2

### مشکل داشتن نعوظ

تقریباً همه گاهی اوقات مشکل نعوظ می‌داشته باشند. دلیل این امر معمولاً استرس یا اضطراب می‌باشد. بدون در نظر گرفتن دلیل آن می‌توانید کمک به دست بیاورید.

21 17 4 2



آلت تناسلی مرد و کیسه بیضه‌ها

### انزال زودرس / زود انزالی

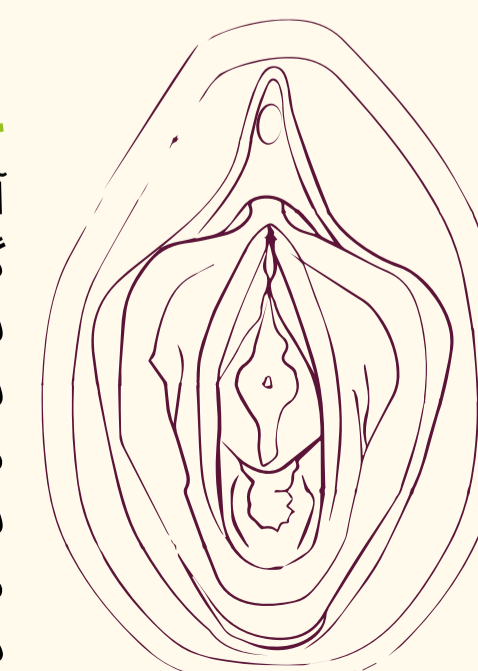
آیا از این تشویش دارید که زود انزال می‌شوید؟ زود انزالی یک امر معمول است. اگر این امر باعث پرابلم برای شما است، می‌توانید تمرین کنید که انزال به تأخیر بیافتد.

21 17 5 4 2

### ختنه کردن یا بریدن فرج

آیا در معرض بریدن فرج قرار گرفته‌اید؟ ممکن است وابسته به این‌که فرج‌تان چگونه بریده شده است، دچار مشکلات مختلفی شوید. شما می‌توانید برای مشکلات جسمی و مشکلات روانی کمک به دست بیاورید.

14 13 7 5 4 2



فرج

### روابط بر خلاف میل شما

آیا از این می‌ترسید که وادار به ازدواج اجباری شوید و یا بر خلاف میل خود وادار به داشتن یک رابطه شوید؟ مقامات دولتی و سازمان‌هایی وجود دارند که کارشان دادن کمک به افرادی که در این شرایط قرار می‌گیرند، می‌باشد.

27 26 25 20 19 17 5 4

### سکس بر خلاف میل خود یا در معرض خشونت جنسی قرار گرفتن

مجبور ساختن کسی به اعمال جنسی بدون خواست فرد عمل غیرقانونی می‌باشد. حتی اگر شریک زندگی‌تان این کار خلاف را کند. اگر در معرض تجاوز جنسی قرار گرفته باشید، خوب است که در اسرع وقت با بخش عاجل در شفاخانه در تماس شوید. شما همچنین می‌توانید که حتی بعد از گذشت مدت طولانی بعد از قرار گرفتن در معرض خشونت جنسی تقاضای کمک کنید.

27 26 25 21 20 19 17 11 5 4 3

### کاهش میل جنسی

میل جنسی، یعنی میل داشتن سکس، برای هر فردی متفاوت است. اگر در مورد کاهش میل جنسی خود نگران هستید، می‌توانید با کسی در این مورد صحبت کرده و حمایت به دست بیاورید.

27 21 17 6 5 4 2

### میل جنسی ناخواسته

آیا نگران افکار جنسی خود هستید؟ به عنوان مثال، اگر در مورد خشونت جنسی خیال پردازی می‌کنید و یا احساس میل جنسی به کودکان را دارید. آیا از این نگرانی دارید که تخيلات جنسی خود را به عمل درآورید و به کسی آسیب برسانید؟ شما می‌توانید که در این مورد تقاضای کمک کنید.

29 27 21 17 8 4



### خواهان حامله شدن

اگر حامله شدن برای شما مشکل است، می‌توانید تقاضای کمک کنید. در سوئدن، افراد مجرد حق دریافت درمان کمک باروری را دارند. زوج‌هایی که دو زن و یا یک مرد و یک زن باشند، همچنین می‌توانند درمان کمک باروری را دریافت کنند. حتی افراد ترانس هم می‌توانند در این مورد کمک دریافت کنند.

15 7 2

### اگر می‌خواهید به حاملگی پایان بدهید

اگر حامله هستید اما می‌خواهید به حاملگی پایان بدهید، حق کورتاژ (سقط جنین) را دارید. همیشه این فرد حامله است که تصمیم می‌گیرد که کورتاژ کند یا نه. در سوئدن، همه زنان از حق کورتاژ آزاد تا هفته هژدهم حاملگی برخوردار هستند. بعد از آن باید دلایل خاصی وجود داشته باشد. در اسرع وقت با یک درمانگاه به تماس شوید.

12 7 6 4

### شمایی که حامله هستید و می‌خواهید کودک را به دنیا بیاورید

شما باید مرتباً کنترل‌های صحتی را انجام دهید تا از سلامت خود و سلامت جنین اطمینان حاصل کنید. همچنین کورس‌هایی برای والدین وجود دارد که شما و شریک زندگی‌تان می‌توانید در آن کورس‌ها برای آماده کردن خود سهم بگیرید.

6

### شمایی که فرزند به دنیا خواهید آورد

علائم معمول شروع زایمان، انقباضات رحم و یا ترکیدن کیسه آب جنین می‌باشد. با کلینیک نسایی و ولادی در شفاخانه در تماس شوید. آنها به شما می‌گویند که باید چه زمانی به آنجا بروید.

10

### مشکلات پس از زایمان

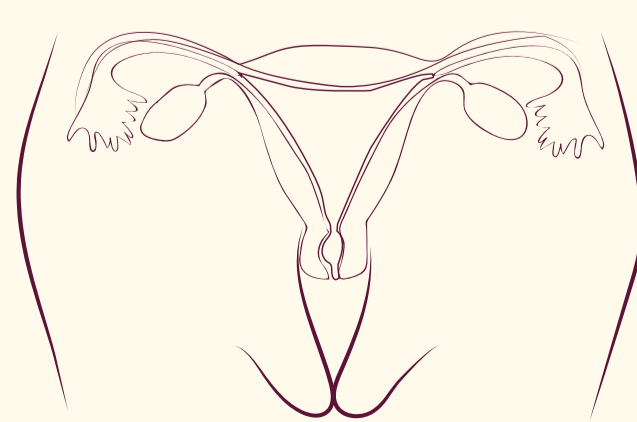
بعضی افراد، بعد از زایمان از نظر جسمی یا روحی به مشکلاتی روبرو می‌شوند. آنها می‌توانند در این مورد کمک دریافت کنند.

11 7 6 2

### عادت ماهوار

اگر شما در دوران عادت ماهوار احساس درد زیاد می‌کنید، خونریزی شدید دارید و یا قبل از عادت ماهوار یا در رابطه با عادت ماهوار احساس ناراحتی و افسردگی دارید، می‌توانید درخواست کمک کنید.

7 6 5 4 2



رحم و واژن



## شماره تلفون‌های مهم

مشاوره در مورد خدمات بهداشتی و درمانی (غیر فوری): ۱۱۷۷  
 SOS Alarm (برای کمک عاجل): (امبولانس): ۱۱۲

## مهم است بدانید

### حقوق شما در اخذ خدمات بهداشتی و درمانی

شما حق دارید هر مرکز صحتی را که خود می‌خواهید، انتخاب کنید. مهم است که یک مرکز صحتی را انتخاب کرده و در آنجا ثبت نام کنید. اگر شناسه بانک موبایل (Bank-ID) دارید، می‌توانید از طریق خدمات الکترونیکی در وب سایت 1177 نزد مراکزهای مختلف صحتی وقت رزرو کنید.

### خدمات بهداشتی و درمانی اولیه (PRIMÄRVÅRDEN)

در صورت مریضی، در قدم اول به خدمات بهداشتی و درمانی اولیه مراجعه کنید. برای دریافت مشاوره همیشه می‌توانید با شماره ۱۱۷۷ ۱ تماس بگیرید. خدمات بهداشتی و درمانی اولیه شامل مراکز صحتی ۲ می‌باشد که به شما در زمینه مشکلات صحتی که عاجل نیست، کمک می‌کند. اگر بیماری عاجل دارید، با ۱۱۲ در تماس شوید و یا به بخش عاجل شفاخانه بروید.

### وظیفه حفظ رازداری

همه کسانی که در خدمات درمانی کار می‌کنند، وظیفه حفظ رازداری دارند. این بدین معنی است که آنها اجازه ندارند که برای کسی دیگری (به عنوان مثال پولیس، اداره مهاجرت یا دیگران) در مورد این‌که شما به آنجا مراجعه کرده‌اید، اطلاع بدهند.

### ترجمان

اگر به زبان سویدنی آشنایی ندارید حق داشتن یک ترجمان را دارید. زمانی که وقت ملاقات برای دریافت خدمات درمانی رزرو می‌کنید، بگویید که به ترجمان ضرورت دارید. اگر نزد داکتر وقت دارید و از قبل ترجمان رزرو نکرده‌اید، پرسونل خدمات درمانی می‌توانند به مرکز ترجمانان زنگ بزنند تا یک ترجمان از طریق تلفون برای شما ترجمانی کند.

### پناهجویان و پناهجویان مخفی / فاقد مدارک

همه کودکان و نوجوانان زیر ۱۸ سال حق دریافت خدمات درمانی و دندان را دارند. اگر شما بالای ۱۸ سال دارید و حتی اگر هم فاقد شماره شناسایی در سویدن هستید، حق دریافت «خدمات درمانی که نمی‌تواند به تأخیر بیافتد» را دارید، که بیشتر از فقط خدمات درمانی عاجل می‌باشد. این خدمات، از جمله دربرگیرنده خدمات زمان حاملگی، زایمان، کورتاژ و مشاوره در مورد روش‌های پیشگیری از حاملگی است. این پرسونل خدمات درمانی هستند که نیاز شما به خدمات درمانی را ارزیابی می‌کنند.

- کارت ال‌ام‌آ (LMA-kort)، هنگامی که در سویدن تقاضای پناهندگی می‌کنید، در قدم اول رسید تقاضانامه‌تان به شما داده می‌شود و بعد از آن از اداره امور مهاجرت کارت ال‌ام‌آ را دریافت می‌کنید. برای رزرو کردن وقت برای خدمات درمانی و دریافت دوا از دواخانه از کارت ال‌ام‌آ و یا رسید تقاضانامه‌تان استفاده کنید.

- شماره رزرو (Reservnummer). اگر پناهجوی مخفی/فاقد مدارک هستید و اسناد هویت با شماره شناسایی سویدنی را ندارید، یک شماره رزروی به شما داده می‌شود تا بتوانید خدمات درمانی به دست بیاورید. هر باری که به خدمات درمانی مراجعه می‌کنید، از این شماره استفاده کنید.

### هزینه مریض

معمولاً هنگام مراجعه به خدمات درمانی باید هزینه‌ای بپردازید. مراجعه زنان باردار به مرکز صحتی مادران مجانی است. معاینه سرطان سینه (ماموگرافی) و معاینه دهانه رحم (نمونه برداری سلولی از دهانه رحم) هم مجانی می‌باشد. تست و درمان اکثر امراض مقاربتی مجانی است.



### ۱ مشاوره خدمات درمانی ۱۱۷۷ مشاوره

شبانه روزی در مورد سلامتی و خدمات درمانی. اگر مطمئن نیستید که چه موقع و از کجا می‌توانید خدمات درمانی به دست بیاورید، وب‌سایت 1177.se را ببینید و یا با شماره ۱۱۷۷ در تماس شوید. آنگاه یک پرستار به سوال‌های شما پاسخ داده و به شما کمک می‌کند. اطلاعات به سویدنی آسان و لسان‌های دیگر در دسترس است.



### ۲ مراکز صحتی (Vårdcentral)

در مراکز صحتی در همه موارد مربوط به سلامتی و بیماری به شما کمک ارائه می‌شود. در صورت نیاز به خدمات دیگر درمانی، داکتر به شما کمک خواهد کرد که به آن خدمات دسترسی پیدا کنید. مراکز صحتی برای همه و بدون در نظر گرفتن سن فرد خدمات درمانی و بهداشتی ارائه می‌دهد. شما خودتان می‌توانید مرکز صحتی مورد علاقه خود را انتخاب کنید.

### ۳ بخش عاجل (Akutmottagning)

اگر شما در معرض یک حادثه جدی قرار گرفتید و یا به یک بیماری جدی مواجه شدید، به بخش عاجل مراجعه کنید. بخش عاجل در شفاخانه قرار دارد و شبانه روز باز می‌باشد. اگر در مورد جدیت بیماری‌تان مطمئن نیستید، و آیا نمی‌دانید که به یک مرکز صحتی و یا بخش عاجل مراجعه کنید، با شماره ۱۱۷۷ ۱ به تماس شوید.

### ۴ مرکز مشاوره صحتی نوجوانان (Ungdomsmottagning UMO)

برای شمایی که جوان هستید. در اینجا می‌توانید در مورد روش‌های پیشگیری از حاملگی و تست کمک به دست بیاورید. همچنین اگر در مورد بدن، سکس، روابط عاطفی و احساسات سوالاتی دارید، می‌توانید در این مورد کمک به دست بیاورید.

### ۵ خدمات درمانی برای شاگردان مکتب (Elevhälsan)

مکتب پرسونل صحتی کار می‌کنند که خدمات درمانی به شما ارائه می‌کنند. اگر احساس نگرانی، سترس یا غمگینی می‌کنید و یا خوب نمی‌خواهید، می‌توانید در این مورد کمک به دست بیاورید. شما همچنین می‌توانید به سوال‌های خود در مورد بدن خود و یا سکس پاسخ دریافت کنید. این خدمات مجانی است و شما می‌توانید در وقت مکتب به آنجا بروید.

### ۶ مرکز صحتی قابله (Barnmorskemottagning)

مادران (MVC) هم نامیده می‌شود. در اینجا به والدین در طول حاملگی و بعد از تولد کودک کمک ارائه می‌شود. والدین هم می‌توانند قبل از تولد کودک، کمک و مشوره به دست بیاورند. در اینجا همچنین مشاوره در مورد روش‌های پیشگیری از حاملگی، تست امراض مقاربتی و نمونه برداری سلولی از دهانه رحم ارائه می‌شود.

### ۷ کلینیک نسایی (Gynekologmottagning)

در اینجا می‌توانید کمک تخصصی برای مشکلات واژن، رحم و حاملگی به دست بیاورید. برای رزرو کردن وقت باید یک ارجاع نامه از مرکز صحتی داشته باشید و یا خودتان درخواست رجوع به این کلینیک را بدهید.

### ۸ STI-mottagning

در اینجا می‌توانید خود را برای امراض مقاربتی و اچ‌آی‌وی تست کنید، در مورد روش‌های پیشگیری از حاملگی مشوره به دست بیاورید، آلت تناسلی و یا واژن‌تان معاینه شود، تست حاملگی انجام دهید و یا در مورد سکس و روابط عاطفی مشوره و کمک به دست بیاورید. این کلینیک همچنین به نام کلینیک پوستی و تناسلی (hud- och könsmottagning) هم نامیده می‌شود.

### ۹ Klamydia.se

تست مجانی کلامیدیا و سوزاک که در خانه انجام می‌شود. در اکثر ناحیه‌ها (regioner) وجود دارد.

## اطلاعات تماس

در اینجا اطلاعاتی در مورد این‌که در مورد سوال‌های خود با کی تماس بگیرید، وجود دارد. متن را کلیک کنید تا وارد وب‌سایت شوید و از آن طریق یک قرار ملاقات رزرو کنید!

### ۱۰ بخش ولادی و نسایی (Förlossningsavdelning)

در شفاخانه قرار دارد و شبانه روز باز می‌باشد. در مرکز صحتی مادران به شما معلومات داده می‌شود که کدام بخش ولادی و نسایی در نزدیکی شما قرار دارد و به شما در انتخاب آن کمک می‌شود.

### ۱۱ کلینیک عاجل نسایی (Akutmottagning gynekologi)

Gynakuten هم نامیده می‌شود. در اینجا می‌توانید در موارد سقط جنین، خونریزی شدید واژن و مراقبت‌های پس از تعرض جنسی کمک به دست بیاورید. شمایی که حامله هستید و یا تازه کودک به دنیا آورده‌اید و نیاز به ملاقات یک داکتر در همان روز را دارید، هم می‌توانید به این کلینیک مراجعه کنید.

### ۱۲ مرکز کورتاژ (Abortmottagning)

در اینجا می‌توانید، برای کورتاژ و یا مشاوره قبل از کورتاژ و یا بعد از آن کمک به دست بیاورید.

### ۱۳ Amelmottagningen på Södersjukhuset (ستاکلهم)

اگر در اثر بریده شدن فرج‌تان دارای مشکل هستید، می‌توانید در اینجا گفتگوی حمایتی، اطلاعات و خدمات درمانی به دست بیاورید. شماره تلفون: ۰۸-۱۲۳۶۲۷۰۰  
 آدرس: Sjukhusbacken 10, Stockholm

### ۱۴ Vulvamottagningen på Angereds Närsjukhus (شهر تیسوری)

اگر در اثر بریده شدن فرج‌تان دارای مشکل هستید، در اینجا می‌توانید گفتگوی حمایتی، اطلاعات و خدمات درمانی به دست بیاورید. شماره تلفون: ۰۳۱-۳۳۲ ۶۷۰۰، ۰۳۱-۳۳۲ ۶۷۰۰  
 آدرس: Halmtoorget 1, Angered

### ۱۵ مرکز طبی سلامتی جنسی تناسلی و تولید مثل (Reproduktionsmedicinsk mottagning)

به شمایی که می‌خواهید حامله شوید کمک ارائه می‌شود.

### ۱۶ کلینیک معاینات ماموگرافی (Mammografimottagning)

در اینجا می‌توانید برای تشخیص زودهنگام سرطان سینه معاینه شوید.

### ۱۷ مرکز مردان (Mansmottagning)

برای شمایی که مرد هستید. در اینجا می‌توانید در مورد روش‌های پیشگیری از حاملگی و تست کمک به دست بیاورید. همچنین اگر در مورد بدن، سکس، روابط عاطفی و احساسات سوالاتی دارید، می‌توانید در این مورد کمک به دست بیاورید. در بعضی از مناطق سویدن وجود دارد.

### ۱۸ Könsdysforimottagning

اگر می‌خواهید بدن‌تان با هویت جنسیتی‌تان مطابقت بهتری داشته باشد. این کلینیک در این مورد تحقیقات انجام می‌دهد. بعد از آن می‌توانید درمان (هورمونی و عملیاتی) به دست بیاورید.

### ۱۹ اداره خدمات اجتماعی (Socialtjänsten)

اداره خدمات اجتماعی به شما کمک و حمایت می‌دهد، به طور مثال اگر کسی شما را تحت کنترل قرار بدهد و یا این‌که کنترل کند با چه کسی ارتباط برقرار می‌کنید. به کمون محل زندگی خود زنگ بزنید و از آنها تقاضا کنید شما را به اداره خدمات اجتماعی و یا خدمات اجتماعی عاجل وصل کنند.

### ۲۰ پولیس (Polis)

به شما کمک و حمایت می‌دهد، به طور مثال اگر شما در معرض جرایم جنسی یا جرایم ناموسی قرار گرفته باشید. این امر هم مهم است که شما به پولیس گزارش بدهید. شماره تلفون پولیس: ۱۱۴۱۴ در شرایط عاجل و یا در وقوع یک جرم به ۱۱۲ زنگ بزنید.

## سازمان‌های حمایت‌دهنده و کمک‌دهنده

### ۲۱ RFSU

در rfsu.se/uups فلم‌های اطلاعاتی به زبان‌های مختلف موجود است. RFSU یک چت آنلاین هم دارد. مشاوره تلفونی در کلینیک RFSU ارائه می‌شود. شما می‌توانید با یک قابله به شماره ۰۸-۶۹۲۰۷۸۴ در تماس شوید. شما می‌توانید با یک روان درمان به این شماره در تماس شوید: ۰۸-۶۹۲۰۷۷۰

### ۲۲ RFSL

انجمن حقوق هم‌جنسگرایان، دوجنسگرایان، افراد ترانس، کویرها و افراد بیناجنسی. RFSL Newcomersl برای پناهجویان، افراد تازه‌وارد و پناهجویان مخفی دگرباش جنسی. RFSL Newcomers Youth برای پناهجویان، افراد تازه‌وارد و پناهجویان مخفی دگرباش جنسی بین سن ۱۵ تا ۳۰ ساله.

### ۲۳ Transammans.se

کمک و مصاحبت برای افراد ترانس و نزدیکان آنها. ایمیل: hej@transammans.se. Transammans را همچنین در facebook ببینید.

### ۲۴ انجمن تراجنسیت‌ها FPES.

Föreningen för transpersoner اطلاعات تماس را می‌توانید در وب سایت hemsidan fpes.se/kontakt پیدا کنید.

### ۲۵ شماره تلفون حمایت‌رسان در برابر خشونت علیه زنان (Kvinnofridslinjen)

برای شمایی که دختر/زن هستید و در معرض خشونت قرار گرفته‌اید. شما می‌توانید با تماس با این شماره اطلاع دریافت کنید که از کجا می‌توانید کمک بگیرید. امکان دریافت کمک از یک ترجمان وجود دارد. شماره تلفون: ۰۲۰-۵۰۵۰۵۰

### ۲۶ Somaya stödjour

برای شمایی که دختر/زن هستید و یا دگرباش جنسی هستید و در معرض خشونت، تهدید و یا کنترل قرار گرفته‌اید. شما می‌توانید کاملاً ناشناس بمانید و به زبان‌های مختلف کمک بگیرید. آنها یک چت آنلاین دارند. شماره تلفون: ۰۲۰-۸۱۸۲۸۳. ایمیل: stodjouren@somaya.se

### ۲۷ Killar.se

برای شمایی که خود را به عنوان پسر Killar.se شناسایی می‌کنید و ۱۵ تا ۲۵ سال عمر دارید. شما می‌توانید با یک مشاور خدمات اجتماعی حرف بزنید و یا با ما چت کنید و ناشناس بمانید. شما می‌توانید هر گونه سوال از ما بپرسید. ایمیل: mottagning@killar.se. شماره تلفون: ۰۷۶-۲۶۵۳۲۶۵

### ۲۸ به روابط خشونت‌آمیز خاتمه دهید (Välj att sluta)

برای شمایی که در خطر این قرار دارید که به شخصی که دوست دارید آسیب برسانید و برای شمایی که در معرض خشونت قرار دارید. شما می‌توانید کاملاً ناشناس بمانید. شماره تلفون: ۰۲۰-۵۵۵۶۶۶

### ۲۹ Preventell.se

اگر احساس می‌کنید که کنترل بر سکس‌والیته خود را از دست داده‌اید و یا از این می‌ترسید که به خود و یا دیگران آسیب برسانید. شما می‌توانید کاملاً ناشناس بمانید. شماره تلفون: ۰۲۰-۶۶۷۷۸۸

### ۳۰ صلیب سرخ (Röda korset)

اگر شما به خدمات درمانی احتیاج دارید، اما در سویدن بدون اجازه قانونی زندگی می‌کنید، صلیب سرخ به شما کمک و حمایت می‌دهد تا با خدمات درمانی به تماس شوید. شماره تلفون: ۰۲۰-۲۱۱۰۰۰. پیامک: ۰۷۲۳-۴۹۹۸۰۸. ایمیل: papperslos@redcross.se

