

تەندروستی سېكسى

چۇن رېرەوى داىىن كىردنى پىداوئىستىيەكانت لە خىزمەت گوزارىيە پىزىشكىيەكان بدۆزىيەو

- ؟ ئايا پرسىيارت ھەيە دەربارەى جەستە و ژيانى جىنسى- سېكسىيە تى؟ يارمەتى و پالېشتىيەكى زۇر لە بەردەستدايە و دەتوانى وەربىگىرت.**
1. سەيرى ئەو بەشە بىكە كە لە بارەيەو پىرسىيارت ھەيە.
 2. ئەو ژمارەيە لە رونكىردنەو ھەدا ھانوو پىشانىت دەدات كە لە كوئ دەتوانىت يارمەتى وەربىگىرت.
 3. ژمارەكە لە ژىر زانىارىيە پەيوەندىكىردن (Kontaktuppgifter) بدۆزەرەو. بۇ ئەوئەى بىچىنە ناو مالىيەرەكە و كات وەربىگىرت كلىك بىكە لەسەر دەقە دىيارەكە!

پىشكىنى بۇ نەخۇشىي سېكسى و ئىچ-ئاي-قى (hiv)

ئەگەر سېكسى بىن پارىز لەگەل كەسانى تر نەىجام دەدەيت، ئەگەرى ئەو ھەيە تووشى نەخۇشىي جىنسى (STI) بىت. زۇرىك لە نەخۇشىيەكانى سەرچاوغرتو لە سەرچىكىردن لە لەشدا ھەستىيان پىناكىرت و نابىرتىن. بۇ ئەوئەى بىزانىت ئايا تۇ ئىچ-ئاي-قى (hiv) پان نەخۇشىي جىنسى (STI) تىرت ھەيە، پىئوستە پىشكىنى بىكەيت. ئەم جۇرە چارەسەرئە زۇر جار بەخۇرايە. **17 9 8 7 6 4 2** تىنسى مىز و سواپى پەموبى

كەرەستە پىشكىرى لە زىكىرى – نىگەر نانەوى زىكىر بىت

تۇ مافى ئەوئە ھەيە بۇ خوت پىرار بدەيت دەتەوتىت مىندالت بىن و كاتەكەبىشى دىبارى بىكەيت. ئەگەر بىستە دەتوانىت كەرەستەى پىشكىرى لە زىكىرى بەكاربىننىت كاتىك نانەوتىت مىندالت بىن. چەندىن كەرەستەى جۇراوجۇرى پىشكىرى لە زىكىرى ھەيە و مافى ئەوئە ھەيە راوئىزكارى بەخۇرايى وەربىگىرت بۇ دۆزىنەوئەى نامرازى پىشكىرى كە بۇت گونجاو بىت. **8 7 6 4 2**

جەبى دزە زىكىربوون، كوئل، كۇندۇم و نىمىلاننى دزە زىكىرى

كۇندۇم ناكە كەرەستەى پىشكىرىيە كە لە ھەردو زىكىرى نەخۇشىي جىنسى بارىزكارى دەكات. **17 11 8 7 6 5 4 2**

پىشكىنى بۇ دۆزىنەوئەى شىرپەنچە

پىشكىنى پىرۇستات: پىرۇستات دەوران دەورى مىزەرتى گرتتەو، شىرپەنچەى پىرۇستات فرە باو، شىرپەنچەى پىرۇستات دەيىنە ھۇى فرە مىز كىردن، دەزولەى لاوازى مىزى، پان ھەبوئى خوتن لە مىزدا، ئەگەرى تووشىبون بە شىرپەنچەى پىرۇستات لەگەل بەرزىبونەوئەى تەمەنت زىاد دەكات. گەر دەتەوتىت پىشكىنىت بۇ بىكىرت پەيوەندى بە بىكەيەكى تەندروستى (vårdcentral) ھو بەكە. **2**

نمۇنەوەرگىرتى خانەيى: نمۇنە وەرگىرتن لە خانەكان بۇ وەيە زووتر شىرپەنچەى دەمى مىندالتان دەستىنشان بىكىرتىت. ئەگەر تۇ ژن بىت (پان ژمارەى بارى شارستانى مەيىنەت ھەيە) و تەمەنت لە سەرووى ۲۳ سالەوئەى، بە بەردەوامى پانگ دەكىرت بۇ پىشكىنى تاقىكىردنەوئەى خانەيى، بە نامەبەكى بۇستى بانگمىشنامەت بۇ دىت، پىشكىنەكە بەخۇرايە. **7 6**

پىشكىنى مەمكەكان: پىشكىنى مەمك پىنى دەوتىرت مەمۇگرافى -- بۇ وەيە زووتر شىرپەنچەى مەمك دەستىنشان بىكىرتىت ئەگەر تۇ ژن بىت (ژمارەى بارى شارستانى ژنت ھەيە) و تەمەنت لە سەرووى ۴۰ سالەوئەى، بەردەوام بانگمىشنامەت دەكىرتىت بۇ پىشكىنى مەمك، بە نامەبەكى بۇستى بانگمىشنامەت بۇ دىت، پىشكىنەكە بەخۇرايە. **16 2**

سېكسى بەبى وىستى تۇ پان توندوتىزى سېكسى

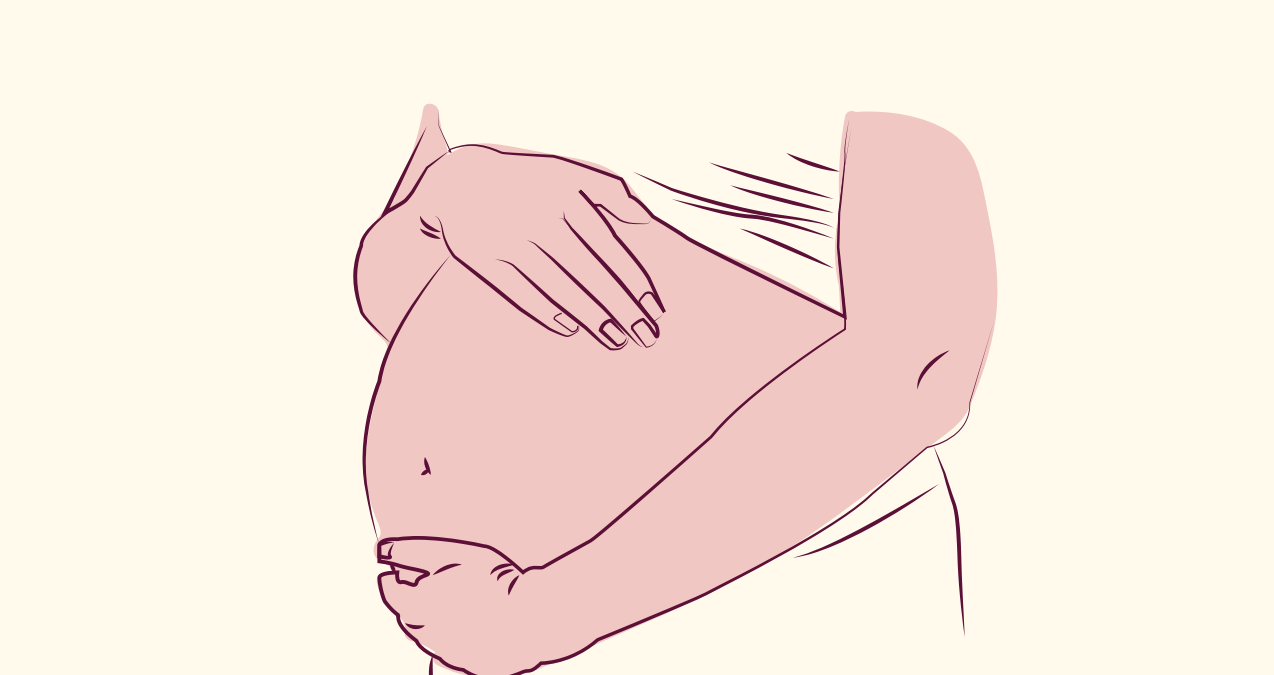
ناچاركىردن بە نەىجامدانى كىردەوئەى سېكسى ئەگەر خوت نەتەوتىت ناپاسايە. تەننەت گەر ئەو كەسە ھاوسەرت بىت، ئەگەر بووتە قوربانى دەستىزى سېكسى، باشتر واپە كە بە زووترىن كات پەيوەندى بە بەشى فرىاكەوتنەو بەكەيت. ھەروەھا دەكىرت پاش ماوئەبەكى زۇر دواى ئەوئە ش داواى يارمەتى بىكىرت. **27 26 25 21 20 19 17 11 5 4 3**

كەمبۇنەوئەى جەزى سېكسى

جەزى سېكسى، وانە ئارەزووى سېكسىكىردن، بۇ ھەموو كەسبىك جىاوازە. ئەگەر نىگەرئەنى ھەوئەسى سېكسىت، دەتوانىت پالېشتى وەربىگىرت و لەگەل راوئىزكارىك قسە بىكەيت. **27 21 17 6 5 4 2**

جەزى سېكسى نەخۇازراو

ئايا نىگەرئەنى بىركىردنەوئەى سېكسىيەكانتى؟ بۇ نمۇنە ئەگەر خەپالت لەسەر توندوتىزى سېكسى پىت پان مەيلى سېكسىت بۇ مىندال ھەيە. ئايا دەتسىت كە خەپالە سېكسىيەكانت بەدبىننىت و نازارى كەسبىك بەدەيت؟ دەتوانن پالېشتى و يارمەتى وەربىگىرت. **29 27 21 17 8 4**



وىستى زىكىرى

گەر بۇزگىربوون كىشە ت ھەبوو، دەتوانىت داواى يارمەتى بىكەيت. لە سوئىد كەسانى سەلت مافى چارەسەركىردىان ھەيە. ھەروەھا ھاوسەرئەنى پىنكەوت لە دوو ژن پان پىاوتك و ژنىك، دەتوانن چارەسەر وەربىگىرت. تەننەت كەسانى ترەنس دەتوانن يارمەتى وەربىگىرت. **15 7 2**

وىستى بەردەوام نەبون لەسەر زىكىرى

ئەگەر زىكىرىت بەلام نانەوتىت بەردەوام بىت لەسەر زىكىرىيەكەت، ئەوا مافى لەبارىردنى مىندالت ھەيە. ھەمىشە ئەوئە ژنە زىكىرەكەيە كە پىرار دەدات ئايا مىنالەكەى لە بار بىات پان نا، لە سوئىد ھەموو كەسبىك مافى لەبارىردنى ھەيە تا ھەفتەى ۱۸، بەلام پاشان بۇ ئەم كارە ھۇكارى تايىت پىئوستە بۇ لەبار بردن، بە زووترىن كات پەيوەندى بە كلىنىكەكەو بەكە. **12 7 6 4**

كاتىك زىكىرىت و دەتەوى مىندالەكەت بىنى

پىئوستە بە بەردەوامى بىرۇيت پىشكىنى بىكەپت بۇ ئەوئەى دۇنيا بىت كە خوت و كۇرپەلەكەت تەندروستىتان باشە. ھەروەھا خۇلى پەرورەدەكىردنى مىندال ھەيە كە تۇ و ھاوسەرەكەت دەتوانن بەشدارى بىكەن بە مەبەستى نامادە كىردنى خۇتان. **6**

لە سەر و بەندى مىنال بوندا(زايىن)

نىشانە باوئەكانى كە مىندالېوون دەستىپىكىردوئە بىرتىن لە ژانى بەردەوام پان دىرانى كىسەى شلەى تاوئەمە. تەلەفون بىكە بۇ كلىنىكى مىندالېوون. ئەوان پىت دەلېن كەى كاتى ئەوئە ھاتوئە كە بىچىنە ئەوئە. **10**

كىشەكانى پاش مىندالېوون

ھەندىك كەس دواى مىندالېوون تووشى نازار دەبن پان ھەست بە ناخۇشى دەكەن. لەو بوارانەدا دەتوانى لە يارمەتى خىزمەتگوزارى پىزىشكى كەلك وەربىگىرت. **11 7 6 2**

پەيوەندى بە پىنچەوانەى وىستى تۇ

ئايا دەتسىت ناچار بىكىرتىت بە شوو بدىرتىت پان دژ بە وىستى خۇتەوئە بە زۇر پەيوەندىت لەگەلەدادروست بىكىرت؟ دەزگای دەولەتى و رىنكخراو ھەيە كە كار بۇ يارمەتىدانى ئەم جۇرە بارودۇخانەدا دەكات. **27 26 25 20 19 17 5 4**

شوناسى رەگەزى (جىندەر) و ترەنس

ئايا لە بارەى ترەنس و شوناسى رەگەزى (جىندەر) بىردەكەيەوئە؟ بىر و پىرسىيار دەكەيت كە تۇ چ رەگەزىكىت: ئىر، مى، پان ئارەگەزى پان نىوان رەگەزى؟ دەتوانى لەم بارەوئە لە گىتوگۇ و. راوئىز بەھرەمەن بى. **23 21 4**

خوران و كزانەوئەى نەندامى سېكسى

ئەگەر خوران پان سوتانەوئەى لە نەندامى جىنسىدا ھەبوو، گىنگە پىشكىنى بۇ بىكىرتى و بىزانىت ھۇكارى نازارەكە چىيە. ھەروەھا سەيرى بەشى پىشكىنى نەخۇشىي جىنسى (STI) بىكە. **8 7 6 4 2**

نازار لەكانى سەرچىكىردن / جوت بوون / سېكسى كىردن

سەرچىكىردن ناپىت نازارى ھەيىت. لەگەل ئەوئەشدا زۇرن ئەو كەسانەى كە ھەست بە نازار دەكەن. پىئوستە تەنھا كاتىك سەرچىكى بىكەيت كە خوت دەتەوتىت و ھەستىكى خۇشت ھەيىت. ئەگەر نازارى ھەبوو گىنگە چارەسەر وەربىگىرت. **17 11 8 7 6 5 4 2**

گىرتى رەبىوون

زىك بە تەواوى پىاوان جاروبار كىشەى رەبىوونى بۇ پىشەتوئە. بە زۇرى بەھۇى پەشۇكاوى پان سترىسەوئە روو دەدات. گىنگ نىيە ھۇكارەكەى چى پىت، دەتوانىت يارمەتى وەربىگىرت. **21 17 4 2**

زوو ناوھاتنەو

ئايا نىگەرئەنىت لەوئەى كە زوو ناوت دىتەوئە؟ زووناوھاتنەو باو، گەر ھەست دەكەيت كە ئەمە كىشەيە، دەكىرت بە بەرنامەيەكى پىرۇقەيى ناوھاتنەوئە دواىخەيت. **21 17 5 4 2**

خەتەنكىردن پان سەقەنكىردنى زى

ئايا كەسبىك نەندامى زاوئى تۇى پىرەو پان قرتانەو؟ بەپىنى ئەوئەى كام دەستىپوئەردانت بۇ كراو، لەوانەيە كىشەى جىاوازت ھەيىت. دەتوانىت لە ھەردو كىشەى جەستەيى و دەروونى يارمەتى وەربىگىرت. **14 13 7 5 4 2**

سورى مانگانە

ئەگەر لە ماوئەى سورى مانگانەدا نازارىكى زۇرت ھەبوو، خوتن لەبەر رزانىت فرە بو پان بەر لە سورى مانگانەت خەمۇك و خەمناكى، دەتوانىت يارمەتى وەربىگىرت. **7 6 5 4 2**



تەندروستى سېكسى لە سوئىد - كوردى / Sorani



چون رپرهوی دابین کردنی پیداووستیه کانت له خزمهت گوزاریه پزیشکیه کان - سلامه تی و ساخی جینسی بدوزیه وه. کوردی / Sorani

ژماره ته له فونیه گرنگه کان:

ژماره ی په یوه ندی بۆ داواکردنی یارمه تی له ناکاوا (نهمبولانس): ۱۱۲
راوینکاری سه بارهت په چاودیزری و تهندروستی (بۆ کاتی تهنگانه نییه): ۱۱۷۷

گرنگه بزانی

مافی تاکه کان له خزمهتگوزاریه پزیشکیه کاند

تۆ مافی خۆته ههلیزێرت که دهتهوینت بچینه کام بنکهی تهندروستی. گرنگه تۆ ناوت تۆمار بکهیت و بنکهی چاودیزری تهندروستی خۆت ههلیزێرت. ئەگەر ناسنامهی بانکی Bank-ID ت ههیه، دهتوانیت له رینگه ی خزمهتگوزاریه نه لکترونییه کانه وه له ۱۱۷۷، له بنکه چۆراوچۆره کانی تهندروستی کات دیاری بکهیت.

خزمهتگوزاری پزیشکی سه ره تاپی

خزمهتگوزاری سه ره تاپی ئەو شوئیه به که په کهمجار رووی لێده که بیت ئەگەر نه خۆش کهوتوویت. بۆ وهرگرتنی نامۆزگاری ههمیشه دهتوانی په یوه ندی بکه ی به ۱۱۷۷ 1. خزمهتگوزاری سه ره تاپی پزیشکی له بنکه کانی تهندروستی 2، که یارمهتیه دهه دن له ناره چه نییه غهیره فریاگوزاریه کان. ئەگەر نه خۆشیی فریاگوزاریت هه بیت، رتیوسته په یوه ندی به ژماره ۱۱۲ بکهیت یان بچینه به شیی فریاگهوتن له نه خۆشخانه په ک.

پاراستنی نوینی بی شه یی

هه موو کارمه تانی چاودیزری تهندروستی پابه ندن به پاراستنی نوینییه کان. واته ناییت به کەس (بۆ نموونه پۆلیس، دهزگای کۆچ یان کهسانی تر) بلین که تۆ له وکی بوویت.

وه رگیز

ئه گەر زمانی سویدی نازانیت مافی وهرگیزت هه یه. له کاتی دیاریکردنی کاتدا بلنی که پتیوستت به وهرگیزه. ئەگەر چاوپزیکهوتنت له گه ل پزیشک هه یه و پزیشوه خته وهرگیزت ریزه رف ته کردوو، ستافی چاودیزری تهندروستی دهتوانن په یوه ندی به بنکه ی وهرگیزه وه بکه ن بۆ وهرگرتنی وهرگیز له رینگه ی ته له فونیه وه.

به ناخوازان و نهو کهسانی که نی قامه ی باساییان نییه (به بی به لگه نامه)

هه موو مندالان و گهنجانی خوار ۱۸ سال مافی چاودیزری تهندروستی و چاودیزری ددانیان هه یه له سوید. ئەگەر ته مه نت له سه رووی ۱۸ ساله وه بوو، مافی ئەوه ت هه یه خزمهتگوزاری "ئه وچاوه دیزپانه ی که ناتوانی ت دوا بخریت" وهرگیزت. ته ناهت ئەگەر ژماره ی ناسایشی کۆمه لایه تی نه بیت. ته مه بریتیه له شتیکی زیانر له چاودیزری فریاگوزاری، وه کوو چاودیزری له کاتی دووگیانی و مندالیوون و له باربردن و نامۆزگاری رتگیزکردن له زگییری. ئەوه ستافی چاوه دیزری تهندروستین که هه لسه نگاندن ده که ن که تاپا پتیوستت به چاودیزری هه یه یان نا.

– کارتێ LMA. کارتێ که سوید داواک مافی په نابه ری ده کهیت، سه ره تا پسوله ی داواکارییه که ت و دواتر کارتێ LMA له دهزگای کۆچه ران وهرده گزیت. بۆ ریزه رفکردنی چاودیزری یان وهرگرتنی چاره سه ر کارتێ LMA یان پسوله که به کار دهه نیت.

– ژماره ی رزترف. ئەگەر تۆ به لگه نامه ت نییه و ناسنامه ت نییه له گه ل ژماره ی ناسایشی کۆمه لایه تی، ئەوا ژماره یه که وهرده گزیت بۆ ته وکانانه ی که پتیوستت به چاودیزری هه یه. ژماره که ته نا له بواری چاودیزری تهندروستیدا کارده کات. هه ولێده هه ر جازیک که چاودیزری وهرده گزیت هه مان ژماره ی رزترف به کاربه نیت.

هه قده ستی نه خۆش

زۆر جار ده بیت هه قده ستیه که بدهیت کارتێ سه ردانی بنکه کانی تهندرووستی ده کهیت. سه ردانی ژنانی دووگیان بۆ کلینیکه کانی مامان بیه رانه ره. پشکنینی شتیره نچه ی مه مک (مه مۆگرافی) و ملی منالدان (نموونه هه لگرتنه وه له خانه کانی لهش) بیه رانه ره. پشکنین و چاره سه ری زۆریه نه خۆشییه سینکسییه کان بیه رانه ره.



1177

1 ۱۱۷۷ نامۆزگاری سه بارهت به چاودیزری و تهندروستی. به شه و به رۆزه رده ستن. ئەگەر نازانیت له کوئ وله چ کارتێکدا به داوی چاره سه ردا بگه ریت، سه یری ماله یری ۱۱۷۷.se بکه یان په یوه ندی بکه به ژماره ته له فونتی ۱۱۷۷. پاشان په رستاریک یارمه تیت ده دات و وه لامی پرسیاره کانت ده دانه وه. زانیاری به زمانی سویدی ناسان و زمانه چۆراوچۆره کان به رده سه ته.

2 **Vårdcentral (بنکه ی تهندروستی)** یارمه تیت ده دات له باره ی هه موو شتیکی که په یوه ندی به تهندروستی و نه خۆشیه وه هه یه. ئەگەر پتیوستت به چاودیزری تر بوو، پزیشکه که یارمه تی زیاتر ده دات. بنکه تهندروستیه کان بۆ هه موو که سیکه، بۆ هه موو ته مه تیک، و دهتوانیت هه لیزتریت که دهتهوینت بچینه کام بنکه ی تهندروستی.

3 **Akuttmottagning (به شی فریاکه وتن)** ئەگەر تووشی رووداویکی دژوار بیت یان نه خۆشییه کی سه ختی کتوپرت بیت. به شی فریاکه وتن له نه خۆشخانه یه و هه میشه کراوه یه، به درتزیایی کاتزیمیر. ئەگەر دلنیا نیت له وه ی که نه خۆشییه که ت چه نده دژواره و گرانه و تاپا پتیوسته بچینه کلینیک یان به شی فریاکه وتن په یوه ندی بکه به ژماره ۱۱۷۷ 1.

4 **Ungdomsmottagning (UMO) (کلینیک یه نجان)** بۆ تۆ که نه جیت. لێره دهتوانیت یارمه تی بیه رانه وه ربه گزیت له بواری که ره سه ته ی پزیشگییری بۆ رتگیزکردن له زگییری و نه خۆشیی جینسی وه هه روه ها پشکنین نه نجام بدهیت و ئەگەر پرسیارت هه بیت له سه ر جه سه ته و سیکس و په یوه ندی و هه ست و سه زوه وه.

5 **Elevhälsa (ته ندروستی قوتایان)** له قوتایخانه که تدا که سانیکی هه ن که کارده که ن بۆ ته وه ی دلنایان له وه ی تهندروستیت باشه. ئەگەر نیگه ران بیت، ستریت هه بیت، دلنه نگ بیت یان خه وت تیکچوه، دهتوانیت پالیشتی وهربه گزیت. هه روه ها دهتوانیت وه لامی پرسیاره کان وهربه گزیت سه بارهت به جه سه ت یان سه بارهت به سیکس. ئەم پالیشتیانه بیه رانه ره و زۆر جار له کاتی وانه کانیشتدا دهتوانیت بچینه ته وئ.

6 **Barnmorskemottagning (کلینیک ی مامان)** هه ندی جاریش پتی دهوترت بنکه ی چاودیزری دایکان (MVC). ئەوان له کاتی زگییری و پاش زگییری و پش ته وه ی بیته دایک و باوک پالیشتیت پزیشکه ش ده که ن. له گه ل ئەوان دهتوانن راوین سه بارهت به که ره سه ته ی پزیشگییری بکه ن، هه روه ها پشکنین بۆ نه خۆشییه سینکسییه گواستراوه کان و وهرگرتنی نمونه ی خانه کان نه نجام بده ن.

7 **Gynekologmottagning (کلینیک ی نافرته تان / ژنان)** لێره دهتوانیت یارمه تی تاپه ته مند وهربه گزیت بۆ کیشه کانی په یوه ست به زئ و مندالان و دووگیانی، بۆ رزرفکردنی چاوپزیکه وتن بانگه نیشنامه له لایه ن بنکه ی تهندروستی کلینیکان خۆته وه پتیوسته.

8 **STI-mottagning (کلینیک یه خۆشییه گواستراوه جنسیه کان)** لێره دا دهتوانیت پشکنین بۆ نه خۆشییه جنسیه کان و تیچ-تای-فی بکهیت، و رتیونینی له سه ر که ره سه ته ی پزیشگییری وهربه گزیت، پشکنینی نه ندامی تیرینه یان مینییه بکهیت، پشکنین بۆ زگییری بکهیت، یان نامۆزگاری و یارمه تی وهربه گزیت له بابه ته په یوه ندیداره کان به سیکس و بۆوانیه تی و په یوه ندیه وه. هه روه ها پزیشی کلینیک ی پشک و نه ندامی زاواری.

9 **Klamydia.se** پشکنینی کلایمیدیا و سه زه نه ک به خۆزایی که له ماله وه نه نجامی ده دهیت. له زۆریه هه رتیه کان به رده سه ته.

زانباریی په یوه ندی

لێره دا زانیاری په یوه ندی له باره ی نهو سه نه رانه ده خه یه روو که دهتوانن وه لامی پرسیاره کانتان بده نه وه. کلک له سه ر ده قه که بکه بۆ چوونه ناو ماله ره که بۆ وهرگرتنی کات!

10 **Förlossningsavdelning (به شی مندالیوون)** له نه خۆشخانه کاند هه یه و ۲۴ کاتزیمیر کراوه یه. له کلینیک ی مامان، ئەوان ناگادارت ده که نه وه که کام به شی مندالیوون له تۆوه نزیکه و ئەوان یارمه تیت دهه دن بۆ هه لیزاردنی په کیکان.

11 **Akuttmottagning gynekologi (به شی فریاکه وتنی کلینیک ی نافرته تان / ژنان)** هه روه ها پتی دهوترت به شی نافرته تان. بۆ له بارچوون، خۆنیه ربوونی زۆر له زئ و چاودیزری داوی ده سترتزیی سینکسی، یارمه تی پزیشکه ش ده که ن. هه روه ها بۆ نهو که سانه ی که زگییرن یان به م زووانه مندالیان بووه و پتیوسته له هه مان رۆزدا سه ردانی پزیشک بکه ن.

12 **Abortmottagning (کلینیک ی له باربردن)** لێره دهتوانیت یارمه تی وهربه گزیت ئەگەر دهتهوینت کورتاج بکهیت یان ئەگەر پتیوستت به رتیونینی پشک له باربردنه که ت یان داوی له باربردنه که ت هه بیت.

13 **Amelmmottagningen på Södersjukhuset (Stockholm)** ئەگەر کیشه ت هه بوو به هوی خه ته نه کردن/یرینی نه ندامی زاواری دهتوانیت پالیشتی، زانیاری و چاودیزری وهربه گزیت. ته له فون: ۰۸-۱۲۳ ۶۲۷ ۰۰. ناوینشان: Sjukhusbacken ۱۰, Stockholm.

14 **Vulvamottagningen på Angereds Närsjukhus (Göteborg)** ئەگەر کیشه ت هه بیت به هوی خه ته نه کردن/یرینی نه ندامی زاواری دهتوانیت پالیشتی په یوه ندی، زانیاری و چاودیزری وهربه گزیت. ته له فون: ۰۳۱-۳۳۲ ۶۷ ۰۰. ناوینشان: Halmtorget ۱, Angered.

15 **Reproduktionsmedicinsk mottagning (کلینیک ی پزیشکی وه چه خسته وه و زاواری)** بۆ نه وانه ی پتیوستیان به یارمه تی هه یه بۆ زگییربوون.

16 **Mammografimottagning (کلینیک ی مه مۆگرافی)** لێره دا دهتوانیت پشکنینی مه مکه بکهیت بۆ ته وه ی زوو شتیره نچه ده ستنیشان بکهیت.

17 **Mansmottagning (کلینیک ی پیاوان)** بۆ تۆ که پیاویت. لێره دهتوانیت یارمه تی وهربه گزیت له بواره کانی که ره سه ته ی پزیشگییری، پشکنین و ئەگەر پرسیارت هه بوو له سه ر جه سه ته و سیکس و په یوه ندی و هه ست و سه زوه وه. له هه ندیک شوئینی ولاندا به رده سه ته.

18 **Könsdysforimottagning (کلینیک ی تیکچوونی ناسنامه ی ره گهزی)** ئەگەر دهتهوینت جه سه ت زیاتر له گه ل ناسنامه ی ره گهزی خۆندا بگوتیت. ئەوان دهتوانن لیکۆلینه وه ت بۆ بکه ن له م بواره دا. پاشان دهتوانیت چاره سه ری (هۆرمۆن و نه شته ره گه ری) وهربه گزیت.

19 **Socialtjänst** خزمهتگوزاریه کۆمه لایه تیه کان دهتوانن پالیشتی یان یارمه تیت بده ن. بۆ نمونه ئەگەر که سیک ی تر بیه وینت، په یوه ندیه کان یان نازۆکی سیکسیت کۆنترۆل بکات. ته له فون بکه بۆ شاره وانیه که ت و داوا بکه که په یوه ندی ته له فونیه که ت گری بده ن به فه رمانگه ی خزمهتگوزاریه کۆمه لایه تیه کان یان چاودیزری خزمهتگوزاریه کۆمه لایه تیه کانه وه.

20 **Polis** یارمه تی و پالیشتی له لایه ن پۆلیسه وه به رده سه ته. بۆ نمونه ئەگەر تۆ تووشی توندووتیژی وه ختی سیکسی یان توندووتیژی وه ختی په یوه ست به شه ره فه وه بیت گرنگه که تۆ سکالا تۆمار بکهیت. ژماره ی ته له فون ی پۆلیس: ۱۴ ۱۱۴. له ئەگه ری حاله تیک ی له ناکاوا یان تاوانیک ی به رده وام، په یوه ندی بکه ن به: ۱۱۲.

رێکخراوه کانی پشتیوانی و هاوکاری

21 **RFSU** له ماله یری rfsu.se/uupos فیلمگه لیک ده بیئت که به زمانه چۆراوچۆره کان زانیاریت ده ده نی. هه روه ها RFSU چاتیکی ئۆنلاینی هه به. راوینکاری له رینگه ی ته له فونیه وه له کلینیک ی RFSU به رده سه ته. دهتوانیت له گه ل مامان قسه بکهیت به ژماره ته له فون ی: ۰۸-۶۹۲ ۰۷ ۰۸. دهتوانیت له گه ل دهروناس قسه بکهیت به ژماره ته له فون ی: ۰۸-۶۹۲ ۰۷ ۷۰.

22 **RFSL** کۆمه له ی RFSL بۆ پاراستنی مافه کانی هاووره گه زخۆاز دووره گه زخۆاز، تره نس، کویر و ئینته رسیکس. **RFSL Newcomers** پروژه یه که بۆ تاکه کانی کۆمه لگا، په ناخوازان، کهسانی تازه هاتوو و بی به لگه نامه و کهسانی هۆ-بی-تئ-کیو (hbtqi).

23 **Transamman.se** پالیشتی و به هیزکردنی وه ی کهسانی تره نس و که سوکاریان. ئیمه یل: hej@transamman.se. Transamman هه روه ها له فه یسبووکیشتا هه ن.

24 **FPES, Föreningen för transpersoner (کۆمه له ی کهسانی ترانس)** زانیاریه کانی په یوه ندیکردن له ماله یری fpes.se/kontakt به رده سه ته.

25 **Kvinnofridslinjen** هیلنی ناسایشی ژنان. ئەگەر کچ/ژن بیت و تووشی توندوتیژی بوویت. دهتوانیت پالیشتی یان یارمه تی وهربه گزیت بۆ ته وه ی روو له کوئ بکهیت. دهتوانیت له وهرگیزیک یارمه تی وهربه گزیت. ته له فون: ۰۲۰-۵۰ ۵۰ ۵۰.

26 **Somaya stödjour** بنکه ی پالیشتی سومه یا بۆ تۆ که ژن/کچ یان هۆ-بی-تئ-کیو (hbtqi) و فوربانی توندوتیژی، هه ره شه یان کۆنترۆلکردنیت. به ته واوی به شتیوه ی نه ناسراو و به زمانه جیاوازه کان دهتوانیت بدوینت. چاتیکی ئۆنلاینیان هه یه. ته له فون: ۰۲۰-۸۱ ۸۲ ۸۲. ئیمه یل: stodjouren@somaya.se.

27 **Killar.se** بۆ تۆ که خۆت وه ک کوریک ده ناسینیت و ته مه ت له بۆوان 15-25 ساله. دهتوانیت له گه ل راوینکاریک قسه بکهیت یان به ناسراوی چات بکهیت. هه موو پرسیار و ته وه ی بیری لێده که یته وه دهتوانیت ناراسته ی بکهیت. ئیمه یل بۆ وهرگرتنی په یوه ندی: mottagning@killar.se. ته له فون: ۰۷۶-۲۶۵ ۳۲ ۶۵.

28 **Välj att sluta (بیراردان و وازلێهێنان)** بۆ تۆ که مه ترسی ته وه ت هه یه زیان بهو که سه بگه نیت که خۆشت ده وینت و بۆ تۆ که تووشی توندوتیژی بوویت. ناوه که ت پارێزراوه. ته له فون: ۰۲۰-۵۵۵ ۶۶۶.

29 **Preventell.se** هیلنی پزیشگییری. بۆ تۆ که هه ست ده کهیت کۆنترۆلی نازۆکی سیکست له ده ستداوه یان ئەگەر ده ترسیت نازاری خۆت یان کهسانی تر بدهیت. به ته واوی ناوه که ت پارێزراوه. ته له فون ۷۷ ۸۸ ۰۶-۲۰.

30 **Röda korset (خاچی سوور)** ئەگەر پتیوستت به چاودیزری هه یه به لام مۆله تت نییه بۆ مانه وه له سوید، خاچی سوور دهتوانیت یارمه تی و پالیشتیت بدات بۆ ته وه ی په یوه ندیت له گه ل خزمهتگوزاریی چاودیزریا هه بیت. ته له فون: ۰۲۰۲۱۱۰۰۰. پش-پش-پش (کورته په یام): ۰۸ ۹۸ ۰۷۳۲-۴۹. ئیمه یل: papperslos@redcross.se.

