HIN

प्रवासी पासपोर्ट

पुर्तगाल में स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंच

कंट्री कोड

पासपोर्ट नंबर

उपनाम

नाम

राष्ट्रीयता

जन्म की तिथि

पहचान पत्र

पहचान पत्र की एक्सपायरी डेट

हस्ताक्षर

प्रवासी पासपोर्ट

पुर्तगाल में स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंच

१ < राष्ट्रीय स्वास्थ्य सेवा 3

२ < परिवार नियोजन 7

३ < यौन संचारित संक्रमण 11

४ < टीकाकरण 17

५ < मानसिक स्वास्थ्य 19

६ < उपयोगी संपर्क 21

१ < राष्ट्रीय स्वास्थ्य सेवा

पुर्तगाली राष्ट्रीय स्वास्थ्य सेवा (एस एन एस) एक सार्वजनिक स्वास्थ्य सेवा प्रणाली है। स्थानीय स्तर पर, यह निम्नलिखित सेवाएँ प्रदान करता है:

- **स्वास्थ्य केंद्र**: विभिन्न इकाइयों में विभाजित है, उदाहरण के लिए:

  पारिवारिक स्वास्थ्य इकाइयाँ (यू एस एफ), उन व्यक्तियों के लिए हैं जिनके पास राष्ट्रीय स्वास्थ्य सेवा का यूजर नंबर और एक पारिवारिक डॉक्टर है।

  वैयक्तिकृत हेल्थकेयर यूनिट (यू सी एस पी) उन व्यक्तियों के लिए है जिनके पास यूजर नंबर और पारिवारिक डॉक्टर नहीं हैं।

- **अस्पताल**: विशेष स्वास्थ्य सेवा प्रदान करने के लिए जिम्मेदार, उदाहरण के लिए, कार्डियोलॉजी, स्त्री रोग परीक्षण, प्रसूति परीक्षण, संक्रमण परीक्षण और आपातकालीन सेवाएं।

विशेष जांच के लिए, आपको सबसे पहले स्वास्थ्य केंद्र (यदि आपके पास यूजर नंबर है तो यू एस एफ या यदि आपके पास यूजर नंबर नहीं है तो यूसीएसपी) जाना चाहिए।

आपातकालीन सेवाओं के लिए, हेल्थ लाइन २४ (Linha Saúde 24) - ८०८ २४ २४ २४ पर संपर्क करें। राष्ट्रीय स्वास्थ्य सेवाओं के अलावा, पुर्तगाल में विभिन्न कंपनियों द्वारा निजी सेवाएँ प्रदान की जाती हैं।

एक प्रवासी के स्वास्थ्य अधिकार क्या हैं?

पुर्तगाल में प्रवासियों के स्वास्थ्य अधिकार राष्ट्रीय स्वास्थ्य सेवा (एस एन एस) द्वारा सु-निश्चित किए जाते है। यह स्वास्थ्य आधार कानून (Lei de Bases de Saúde), विदेशी कानून (Lei de Estrangeiros) और अंतरराष्ट्रीय सम्मेलनों के तहते आपकी राष्ट्रीयता या प्रवासी स्थिति कुछ भी हो, सभी के लिए स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंच सुनिश्चित करता है।

जिन प्रवासियों के पास **यूजर नंबर नहीं है**, उनसे वर्तमान शुल्क की तालिका के अनुसार पूरी लागत ली जाएगी।

प्रशासनिक स्थिति या आवासीय अवधि चाहे जो भी हो, सभी प्रवासियों को आपातकालीन स्वास्थ्य सेवाएँ का अधिकार है। **इस अधिकार से वंचित नहीं किया जा सकता।**

जिन प्रवासियों **के पास सक्रिय यूजर नंबर है**, वे राष्ट्रीय नागरिकों के बराबर स्वास्थ्य सेवाएं प्राप्त कर सकते हैं।

जिन प्रवासियों **के पास सक्रिय यूजर नंबर नहीं है**, उन्हें गैर-अत्यावश्यक स्वास्थ्य सेवाए की आवश्यकता होने पर अपने क्षेत्र के वैयक्तिकृत हेल्थकेयर यूनिट (यू सी एस पी) में जाना चाहिए।

आपातकालीन स्थिति में, स्क्रीनिंग और निकटतम स्वास्थ्य सेवा जानने के लिए सबसे पहले हेल्थ लाइन २४ (स्थानीय कॉल लागत) से संपर्क करने की सिफारिश की जाती है। ये सेवाएँ पुर्तगाली, अंग्रेजी और फ्रेंच भाषाओं में उपलब्ध है।

नेशनाल यूजर नंबर कैसे प्राप्त कर सकते हैं?

A) जिन प्रवासियों के पास राष्ट्रीय क्षेत्र में स्थायित्व या वैध आवासीय अनुमति (अस्थायी या स्थायी) का प्राधिकरण है, उन्हें "सक्रिय पंजीकरण" के रूप में पंजीकृत किया जाता है और एक नेशनाल यूजर नंबर सौंपी जाती है।

नेशनाल यूज़र नंबर को "सक्रिय पंजीकरण" श्रेणी में प्राप्त करने के लिए, आवासीय क्षेत्र की वैयक्तिकृत हेल्थकेयर यूनिट (यू सी एस पी) पर जाएं और निम्नलिखित दस्तावेज प्रस्तुत करें:

- रेजीडेन्सी परमिट;
- पते का प्रमाण (यदि रेजीडेन्सी परमिट पर पता अंकित नहीं है);
- NIF - टैक्स आइडेंटिफिकेशन नंबर;
- NISS - सोशल सिक्योरिटी आइडेंटिफिकेशन नंबर - अनिवार्य नहीं है;
- फ़ोन नंबर और ईमेल;

किसी भी सार्वजनिक उपप्रणाली से लाभ प्राप्त होने पर भी राष्ट्रीय स्वास्थ्य सेवा द्वारा वित्तीय जिम्मेदारी अपेक्षित रूप से वहन की जाती है।

B) वर्तमान आव्रजन कानून के अनुसार, राष्ट्रीय क्षेत्र में स्थायी या वैध आवासीय अनुमति (अस्थायी या स्थायी) के प्राधिकरण के बिना प्रवासी, आवासीय क्षेत्र की वैयक्तिकृत हेल्थ-केयर यूनिट (यू सी एस पी) में निम्नलिखित दस्तावेज प्रस्तुत करने के बाद राष्ट्रीय स्वास्थ्य सेवा प्राप्त कर सकते हैं:

- पुर्तगाल में ९० दिनों से अधिक समय तक निवास प्रमाणित करने वाला निवास प्रमाणपत्र प्रस्तुत करें जिसे आप क्षेत्र की पैरिश काउंसिल से प्राप्त कर सकते हैं;
- पासपोर्ट;
- NIF - टैक्स आइडेंटिफिकेशन नंबर;
- NISS - सोशल सिक्योरिटी आइडेंटिफिकेशन नंबर - अनिवार्य नहीं है;
- फ़ोन नंबर और ईमेल।

उल्लिखित दस्तावेज़ प्रस्तुत करने के बाद, इसे "क्षणिक पंजीकरण" श्रेणी में पंजीकृत किया जाएगा, और प्राप्त सेवाओं के लिए वर्तमान शुल्क तालिका के अनुसार भुगतान करना आवश्यक होगा।

वर्तमान शुल्क तालिका के अनुसार, पूरी लागत ली जाती है।

C) ऐसे प्रवासी जिनके पास वैध निवास या रेजीडेन्सी परमिट (अस्थायी या स्थायी) नहीं है और जिनके पास एक या ज्यादा स्वास्थ्य समस्याएं हैं जो सार्वजनिक स्वास्थ्य के लिए खतरा हो सकती हैं, उनके लिए किसी भी नागरिक के समान स्वास्थ्य सेवा प्रदान की जाती है (Despacho 25360/2001):

• अत्यावश्यक और महत्वपूर्ण स्वास्थ्य सेवाएं;

• संक्रामक संक्रमण जो सार्वजनिक स्वास्थ्य के लिए खतरा या खतरा पैदा करते हैं (जैसे तपेदिक (टीबी) या एचआईवी);

• मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य और प्रजनन स्वास्थ्य के दायरे में स्वास्थ्य देखभाल, जिसमें परिवार नियोजन परामर्श तक पहुंच, गर्भपात, गर्भावस्था, प्रसव और प्रसवोत्तर के दौरान महिलाओं की निगरानी, नवजात शिशुओं के लिए स्वास्थ्य देखभाल शामिल है;

• पुर्तगाल में रहने वाले नाबालिगों के लिए स्वास्थ्य सेवाएं, जैसा कि Decreto-Lei nº 67/2004, de 25 de março में परिभाषित है;

• वर्तमान राष्ट्रीय टीकाकरण योजना के अनुसार टीकाकरण;

• विदेशी नागरिक जो पारिवारिक पुनर्मिलन प्रक्रिया में हैं, जब परिवार का कोई सदस्य सोशल सिक्योरिटी में विधिवत प्रमाणित योगदान देता है;

• विदेशी नागरिक जो सामाजिक रूप से बहिष्कृत हैं या जिन्हें सामाजिक सुरक्षा सेवाओं द्वारा विधिवत प्रमाणित आर्थिक सहायता की आवश्यकता है।

उन्हें "एस एन एस/अनियमित स्थिति में - तत्काल और महत्वपूर्ण देखभाल" कोड के साथ पंजीकृत किया जाएगा।

आर्थिक जिम्मेदारी राष्ट्रीय स्वास्थ्य सेवा द्वारा वहन की जाएगी।

आपकी आर्थिक स्थिति चाहे जो भी हो, आपको जब भी आवश्यक हो, स्वास्थ्य सेवाएँ लेनी चाहिए। व्यक्ति को स्वास्थ्य सेवाओं के अधिकार से वंचित नहीं किया जा सकता।

यदि कोई व्यक्ति जारी किए गए बिल का तुरंत भुगतान नहीं कर सकता है, तो बिल उनके पते पर भेज दिया जाएगा और वह बाद में भुगतान कर सकता है।

२ < परिवार नियोजन

परिवार नियोजन परामर्श निःशुल्क प्रदान किया जाता है और यह स्वास्थ्य केंद्रों और कुछ अस्पतालों में उपलब्ध है जो स्त्री रोग/प्रसूति सेवाएं और प्रसूति वार्ड प्रदान करते हैं। इसके निम्नलिखित उद्देश्य हैं (Lei nº 3/84 de 24 de março):

- सुरक्षित और स्वस्थ यौन जीवन को बढ़ावा देना;
- गर्भनिरोधक तरीकों के बारे में सूचित करना और प्रदान करना, जैसे, गर्भनिरोधक गोलियाँ, अंतर्गर्भाशयी उपकरण (IUD), अंतर्गर्भाशयी प्रणाली (IUS), प्रत्यारोपण, गर्भ-निरोधक पैच, वेजाइनल रिंग, आपातकालीन गर्भनिरोधक और कंडोम। उपलब्धता के अनुसार चयनित गर्भनिरोधक निःशुल्क प्रदान किया जाता है;
- स्क्रीनिंग: सर्वाइकल कैंसर, स्तन कैंसर और यौन संचारित संक्रमण;
- माता-पिता को जिम्मेदार मातृत्व और पितृत्व के लिए तैयार करना;
- प्रजनन संबंधी समस्याओं से गुजर रहे दम्पतियों को परामर्श देना;
- स्वैच्छिक गर्भ समापन (IVG) में सहायता के लिए;
- क्लीनिकल फॉलो-अप।

नेशनाल यूजर नंबर के बिना परिवार नियोजन परामर्श के लिए अपॉइंटमेंट कैसे प्राप्त करें:

आपको अपने निवास क्षेत्र के (यू सी एस पी) पर जाना होगा, और फिर अपना असली पहचान पत्र और पैरिश काउंसिल द्वारा जारी निवास प्रमाण पत्र प्रस्तुत करना होगा, जिससे यह साबित हो सके कि आप पुर्तगाल में ९० दिनों से अधिक समय से रह रहे है।

२/१ < गर्भावस्था

प्रवासी गर्भवती महिलाएं, जो पुर्तगाल में ९० दिनों से अधिक समय तक रह चुकी हैं, गर्भावस्था के दौरान और प्रसव के ६० दिन बाद तक निःशुल्क परामर्श की हकदार हैं।

अनुवर्ती परामर्शों

आपको बस स्वास्थ्य केंद्र जाना है, उन्हें सूचित करना है कि आप गर्भवती हैं, और डॉक्टर से मिलने के लिए कहना है। स्वास्थ्य केंद्र या अस्पताल के डॉक्टर द्वारा पूरी गर्भावस्था के दौरान आपकी निगरानी की जाएगी।

यदि आपके पास सक्रिय नेशनाल यूजर नंबर नहीं है, तो स्वास्थ् सेवाएं तक पहुंच अभी भी नागरिकों के बराबर होगी।

आपको उसी डॉक्टर द्वारा एक रिपोर्ट कार्ड प्रदान किया जाएगा जो आपकी गर्भावस्था के दौरान आपकी निगरानी कर रहा है। यह रिपोर्ट सभी गर्भवती महिलाओं को दी जाती है।

गर्भावस्था के दौरान दंत चिकित्सा सेवा

गर्भवती महिला अधिकतम ३ बार तक दांतों की जांच करा सकती है। यह उनका अधिकार है। यह जांच उस डॉक्टर द्वारा जारी किया जाता है जो आपकी गर्भावस्था की निगरानी के लिए जिम्मेदार है। इसका उपयोग डिलीवरी के ६० दिन बाद तक किया जा सकता है। दांतों के लिए निवारक उपचार, दंत क्षरण की जांच, दांत निकालना, स्केलिंग और रूट प्लानिंग जैसी सेवाएं प्राप्त कर सकते हैं।

अस्पताल में प्रसव

प्रसव या गर्भावस्था के कारण अस्पताल में भर्ती होने की किसी भी स्थिति में राष्ट्रीय स्वास्थ्य प्रणाली के अस्पताल या प्रसूति अस्पताल में सेवाएं निःशुल्क प्रदान की जाती हैं।

नोट: प्रत्येक गर्भवती महिला को गर्भावस्था के दौरान डॉक्टर द्वारा निगरानी का अधिकार है। वैध आवासीय अनुमत या रेजीडेन्सी परमिट (अस्थायी या स्थायी) के बिना भी किसी को भी इस अधिकार से वंचित नहीं किया जा सकता है।

२/२ < स्वैच्छिक गर्भ समापन

पुर्तगाल में lei n.º 16/2007, de 17 de abril के तहत स्वैच्छिक गर्भ समापन की अनुमति है। प्रवासी महिलाओं को भी गर्भपात का समान अधिकार प्राप्त है, चाहे पुर्तुगाल में उनकी प्रशासनिक स्थिति कुछ भी हो।

स्वैच्छिक गर्भ समापन का आवेदन केवल महिला द्वारा या उसके कानूनी प्रतिनिधि द्वारा किया जा सकता है यदि वह मानसिक रूप से अक्षम है। इसी तरह, १६ वर्ष से कम उम्र के मामले में, उसका कानूनी प्रतिनिधि आवेदन कर सकता है और इस प्रक्रिया की सही जानकारी उसके कानूनी प्रतिनिधि को होनी चाहिए।।

स्वैच्छिक गर्भ समापन के लिए कानूनी समय सीमा

स्वैच्छिक गर्भ समापन, गर्भावस्था के १० सप्ताह तक किया जा सकता है, जिसकी गणना आखिरी माहवारी के पहले दिन से की जाती है।

यदि मैं स्वैच्छिक गर्भ समापन करना चाहती हूँ तो मुझे क्या करना चाहिए?

आपको स्वैच्छिक गर्भ समापन के लिए, स्पष्ट रूप से अपॉइंटमेंट का अनुरोध करते हुए, (अधिमानतः अपने निवास क्षेत्र के स्वास्थ्य केंद्र में), प्रक्रिया शुरू करनी चाहिए।

यदि आपको स्वास्थ्य केंद्र में सेवा नहीं मिलती है, तो आप अपने निवास क्षेत्र के अस्पताल (जिसमें प्रसूति एवं स्त्री रोग परीक्षण सेवाएँ प्रदान की जाती हैं) में जा सकते हैं।

गर्भावस्था का समापन केवल आधिकारिक स्वास्थ्य संस्थानों या राष्ट्रीय स्वास्थ्य सेवा द्वारा आधिकारिक तौर पर मान्यता प्राप्त संस्थानों में ही किया जाना चाहिए।

स्वैच्छिक गर्भ समापन सेवा के लिए भुगतान

राष्ट्रीय स्वास्थ्य प्रणाली द्वारा स्वैच्छिक गर्भ समापन पूरी तरह से नि:शुल्क है।

३ < यौन संचारित संक्रमण (STI)

यौन संचारित संक्रमण के सबसे आम संचरण हैं:

- बिना कंडोम के यौन संबंध (योनि (vaginal), मौखिक (oral) या गुदा (anal)) या कंडोम का गलत तरीके से प्रयोग करना;
- यौन संपर्क के दौरान कंडोम का उपयोग किए बिना/कंडोम बदले बिना उपयोगकर्ताओं के बीच यौन वस्तुएं (वाइब्रेटर, डिल्डो, वेजिनेल बॉल आदि) साझा करने से;
- नुकीली/भेदी सामग्री साझा करने से।

संभावित यौन संचारित संक्रमण के लक्षण

- असामान्य योनि (Abnormal vaginal) /मूत्रमार्ग (urethral) /गुदा (anal) स्राव;
- जननांगों (genital) पर या उसके आसपास लालिमा (redness), छाले (blister), घाव (sores) या मस्से (warts) दिखना (धब्बे शरीर के अन्य हिस्सों पर भी दिखाई दे सकते हैं);
- यौन संपर्क के दौरान या पेशाब करते समय दर्द या जलन;
- पेट के निचले हिस्से में दर्द;
- जननांग गंध का परिवर्तन;
- जननांग के आसपास में खुजली;
- शरीर के विभिन्न हिस्सों पर और कभी-कभी हाथों की हथेलियों और पैरों के तलवों पर धब्बे दिखना।

कभी-कभी यौन संचारित संक्रमण पूरी तरह से लक्षणहीन होते हैं।

यौन संचारित संक्रमणों के लिए परीक्षण करवाना क्यों महत्वपूर्ण है?

यौन संचारित संक्रमण की जांच के बाद ही पता चल सकता है कि आप संक्रमित हैं या नहीं। शीघ्र निदान से व्यक्ति को समय पर उपचार शुरू करने और ठीक से अनुवर्ती करने में मदद मिलती है। यह दूसरों तक संचरण को भी कम करता है।

आपको यौन संचारित संक्रमणों के लिए परीक्षण किया जाना चाहिए यदि:

- आपने बिना कंडोम के यौन संपर्क (योनि, मौखिक या गुदा) किया था;
- आप गर्भवती हैं या गर्भवती होने की योजना बना रही हैं;
- आपने सीरिंज या नशीली दवाओं साझा की है।

मैं यौन संचारित संक्रमणों के लिए कहाँ परीक्षण करा सकता हूँ?

पूरे देश में सेवाएँ उपलब्ध हैं:

- समुदायक स्क्रीनिंग नेटवर्क सेवाएँ (निःशुल्क और गोपनीय सेवाएँ प्रदान करता है);
- एचआईवी परामर्श और प्रारंभिक जांच केंद्र (निःशुल्कऔर गोपनीय रूप से सेवाएँ प्रदान करता है);
- आपके निवास क्षेत्र की स्वास्थ्य इकाई;
- मोबाइल यूनिट।

ये सेवाएँ पता लगाने के लिए, आप सेक्शुअलिटी ऑनलाइन (Sexualidade em Linha) पर ८००२२२००३ पर सोमवार से शुक्रवार सुबह ११ बजे से शाम ७ बजे तक और शनिवार को सुबह १० बजे से शाम ५ बजे तक निःशुल्क कॉल कर सकते हैं, या वेबसाइट www.redederastreio.pt पर जा सकते हैं।

३/१ < ह्यूमन इम्यूनोडिफिशिएंसी वायरस (एचआईवी) (HIV)

एचआईवी एक वायरस है जो प्रतिरक्षा प्रणाली पर हमला करता है, विशेष रूप से, व्यक्ति की प्रतिरक्षा कोशिकाओं, जिन्हें CD4 कोशिकाएं कहा जाता है, और शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को नष्ट कर देता है। इस संक्रमण का इलाज करने में विफलता से प्रतिरक्षा प्रणाली की क्षमता कमजोर हो जाती है और अवसरवादी बीमारियों के प्रकट होने का खतरा बढ़ जाता है।

AIDS - एक्वायर्ड इम्युनो डेफिशिएंसी सिंड्रोम (एड्स), एचआईवी के कारण होने वाली बीमारी का उन्नत चरण है। जो लोग निरंतर उपचार और चिकित्सीय अनुवर्ती करते हैं वे रोग विकसित हुए बिना भी वायरस के साथ जीवित रह सकते हैं।

क्या आप जानते हैं? एचआईवी से संक्रमित लोग, जब दवा सही तरीका से लेता है, तो उसमें वायरल लोड बहुत कम होता है, जिससे किसी अन्य व्यक्ति तक वायरस का संचारित होना असंभव हो जाता है, यहां तक कि बिना कंडोम के यौन संपर्क करने पर भी (UNDETECTABLE = UNTRANSMITTABLE)। अधिक जानकारी के लिए, www.gatportugal.org देखें।

एचआईवी से संक्रमित लोगों के साथ कभी-कभी भेदभाव किया जाता है जो एक गंभीर विषय है और मानवाधिकारों पर हमला भी है।

CAD - Centro Anti-Discriminação जैसी सेवाएँ हैं जो इन मामलों में आपकी सहायता कर सकती हैं। आप या तो ९१० ३४७ ००६ पर कॉल कर सकते हैं या geral.cad@vih.pt पर ईमेल कर सकते हैं ।

एचआईवी कैसे फैलता है?

असुरक्षित यौन संपर्क और रक्त के संपर्क के अलावा, यह वर्टिकल ट्रांसमिशन से फैलता है। इसे मदर-टू-चाइल्ड ट्रांसमिशन के रूप में भी जाना जाता है। यदि मां वायरस से संक्रमित है और उसका इलाज नहीं चल रहा है या यदि उसकी गर्भावस्था के दौरान दी जाने वाली चिकित्सा देखभाल नहीं की जा रही है, तो गर्भावस्था और प्रसव के दौरान संचरण हो सकता है। स्तनपान के माध्यम से भी एचआईवी संक्रमण बच्चे में फैहल सकता है।

यह वायरस चुंबन, गले मिलने, हाथ मिलाने या एक साथ काम करने या एक ही जगह पर रहने से नहीं फैलता है।

पुर्तगाल में एचआईवी का इलाज कैसे प्राप्त करें?

संक्रामक रोगों के संबंध में परामर्श और अन्य अनुवर्ती कार्रवाई अस्पतालों में की जाती है। यह स्वास्थ्य केंद्र के डॉक्टर या स्क्रीनिंग सेवाएं प्रदान करने वाली अन्य इकाइयों द्वारा रेफरल के बाद किया जाता है।

पुर्तगाल में परामर्श, पूरक परीक्षण और इलाज निःशुल्क हैं।

३/२ < यौन संचारित संक्रमणों को कैसे रोकें?

यौन संचारित संक्रमणों को रोकने के लिए, आपको कंडोम (बाहरी या आंतरिक) का सही ढंग से उपयोग करना चाहिए। किसी भी जननांग संपर्क से पहले, पानी आधारित स्नेहक (water-based lubricant) का उपयोग करना चाहिए जो कंडोम के प्रयोग का साथ अनुकूल हो। पानी आधारित स्नेहक कंडोम के टूटने के जोखिम को कम करता है और संपर्क को सहज बनाता है। एचआईवी (HIV) के लिए, आप PrEP और PEP को एक निवारक विधि के रूप में भी उपयोग कर सकते हैं।

यौन संचारित संक्रमणों के लिए नियमित परीक्षण करना भी महत्वपूर्ण है, ताकि शीघ्र निदान किया जा सके, जिससे उनका त्वरित उपचार हो सके और संचरण में कमी/रोकथाम हो सके।

कंडोम क्या है?

कंडोम एक अवरोधक गर्भनिरोधक विधि है जो यौन संबंध के दौरान जननांगों/तरल पदार्थों, और गुप्तांगों के सीधे संपर्क को रोककर गर्भावस्था और यौन संचारित संक्रमणों को रोकता है। यह किसी भी जननांग संपर्क से पहले सही रूप में रखे जाने पर और व्यवस्थित रूप से प्रयोग कर्ने पर ज्यादा प्रभावशाली से काम करता है।

कंडोम कई प्रकार के होते हैं। उनके निर्माण की सामग्री से लेकर उनके आकार, रंग और सुगंध तक भिन्न हो सकते हैं।

कंडोम का उपयोग केवल एक बार किया जाना चाहिए। जब भी उत्तेजित या पेनिट्रेटेड एरिया बदलना हो तो कंडोम भी बदल देना चाहिए;

एक ही समय में दो कंडोम का उपयोग नहीं किया जाना चाहिए;

आंतरिक कंडोम के उपयोग के लिए इरेक्शन की आवश्यकता नहीं होती है और कंडोम को यौन संपर्क से ८ घंटे पहले तक रखा जा सकता है।

प्री-एक्सपोज़र प्रोफिलैक्सिस (PrEP)

PrEP - प्री-एक्सपोज़र प्रोफिलैक्सिस, एचआईवी संक्रमण की रोकथाम के लिए एक दवा है जिसे ऐसी स्थिति से पहले लिया जाना चाहिए जहां वायरस के संपर्क में आने की संभावना हो।

कंडोम का उपयोग न होने पर भी PrEP एचआईवी के खिलाफ उच्च सुरक्षा प्रदान करता है, लेकिन यह अन्य यौन संचारित संक्रमणों को नहीं रोकता है।

यह दवा एक गोली लेकर ली जाती है और इसे लेने का शेड्यूल अलग-अलग हो सकता है।

पोस्ट एक्सपोज़र प्रोफिलैक्सिस (PEP)

PEP एक ऐसा इलाज है जो एचआईवी संक्रमण को रोक सकता है। यह केवल अस्पतालों के आपातकालीन विभागों में वितरित किया जाता है और इसे ४ सप्ताह तक लिया जाना चाहिए।

यदि यौन संपर्क के दौरान कंडोम का उपयोग नहीं किया गया हो या यदि उस दौरान कंडोम टूट गया हो, तो यह इलाज यौन संपर्क के ७२ घंटों के भीतर शुरू किया जाना चाहिए। जितनी जल्दी हो सके शुरू करने पर इसकी प्रभावशीलता और ज़्यादा होती है।

आपातकालीन स्थिति में, आपको स्वास्थ्य सेवा पर जाने से पहले हेल्थ लाइन २४ (Linha Saúde 24) से संपर्क करना चाहिए।

४ < टीकाकरण

टीकाकरण से लोगों का रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत बनता है और कुछ बीमारियों का रोकथाम करता है, उदाहरण के लिए: टेटनस, हेपेटाइटिस बी, पोलियो, मेनिनजाइटिस, खसरा और अन्य।

पुर्तगाल में कौन टीकाकरण करा सकता है?

पुर्तगाल में टीकाकरण तक पहुंच सभी नागरिकों का मौलिक अधिकार है।
राष्ट्रीय टीकाकरण कार्यक्रम एक सार्वभौमिक कार्यक्रम है, जो पुर्तगाल में रहने वाले (नियमित या अनियमित) सभी लोगों के लिए निःशुल्क और सुलभ है।

राष्ट्रीय टीकाकरण कार्यक्रम क्या है?

यह राष्ट्रीय स्वास्थ्य सेवा का एक कार्यक्रम है जो पुर्तगाल में रहने वाले सभी लोगों के लिए जन्म से ही टीकाकरण निःशुल्क उपलब्ध कराने को प्रोत्साहित करता है।

मैं टीका लगवाने के लिए कहां जा सकता हूं?

आपको उस स्वास्थ्य केंद्र में जाना चाहिए जहां आप पंजीकृत हैं, या आप अपने निवास क्षेत्र के निकटतम स्वास्थ्य केंद्र में जा सकते हैं। आपको अपनी पिछली टीकाकरण का रिकॉर्ड प्रस्तुत करनी होगी। यदि आपके पास रिकॉर्ड नहीं है, तो स्वास्थ्य केंद्र आपकी स्थिति के अनुकूल समाधान खोजने में आपकी सहायता करेगा।

अनिवार्य टीकाकरण

टीकाकरण अनिवार्य नहीं है, लेकिन राष्ट्रीय टीकाकरण कार्यक्रम के अनुसार, यह दृढ़ता से सिफारिश की जाती है कि सभी लोगों को टीका लगाया जाए। यह आपके स्वास्थ्य और समुदाय के स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है।

टीकाकरण लगवाने का सही उम्र

जीवन भर बूस्टर के साथ, डिप्थीरिया और टेटनस के खिलाफ टीकाकरण की सिफारिश की जाती है। इन टीकों के अलावा, आपकी स्वास्थ्य स्थिति के आधार पर आपको अन्य टीकों की भी आवश्यकता हो सकती है। यदि आपको बचपन में टीका नहीं लगाया गया है या यदि आपके पास टीकाकरण का रिकॉर्ड नहीं है, तो बस अपने निवास क्षेत्र के स्वास्थ्य इकाई पर जाएँ। यदि आपके पास यूजर नंबर नहीं है, तो आपको अपने निवास स्थान के वैयक्तिकृत स्वास्थ्य देखभाल इकाई (UCSP) में जाना चाहिए।

टीकाकरण के लिए भुगतान

राष्ट्रीय टीकाकरण कार्यक्रम द्वारा दिए गए टीके निःशुल्क हैं, भले ही आपके पास नेशनल यूजर नंबर ना हो, या आप अनियमित निवासी हों।

५ < मानसिक स्वास्थ्य

मानसिक स्वास्थ्य सभी लोगों का मौलिक अधिकार है।

स्वस्थ मानसिक स्वास्थ्य, लोगों को दैनिक तनावों को सामना कर्ने और नई परिस्थितियों अनुकूलन कर्ने में मदद करता है।मानसिक रूप से स्वस्थ रहना महत्वपूर्ण है और इसी तरह, जब भी आवश्यक हो, पर्याप्त अनुवर्ती कार्रवाई करना भी महत्वपूर्ण है।

मानसिक स्वास्थ्य के जोखिम कारक

कुछ कारक हमारे मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकते हैं:

- हमारे जीवन की महत्वपूर्ण घटनाएँ (उदाहरण के लिए, हमारे किसी करीबी की मृत्यु);
- बेरोजगारी, आर्थिक असुरक्षा;
- किसी नये देश/जगह पर रहना और वहां के वातावरण में अनुकूलन करते समय या अलगाव और भेदभाव से मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकते हैं।

मनोवैज्ञानिक सहायता कब लेनी चाहिए?

जब आप असामान्य पैटर्न महसूस करते है, जैसे कि, अपनी नींद और/या भूख में असा-मान्य पैटर्न का अनुभव करना या बार-बार उदासीनता, बेचैनी या डर महसूस करना।

मनोवैज्ञानिक सहायता कैसे प्राप्त करें

मनोवैज्ञानिक सहायता प्राप्त कर्ने के लिए, आपको अपने निवास क्षेत्र के स्वास्थ्य केंद्र में जाना होगा और अपॉइंटमेंट का अनुरोध करना होगा। बाद में आपके डॉक्टर द्वारा आपको रेफर किया जाएगा। १२ से २५ वर्ष के युवाओं को IPDJ (Gabinetes de Saúde Juvenil do IPDJ) के किशोर स्वास्थ्य कार्यालयों में रेफर किया जा सकता है।

राष्ट्रीय स्वास्थ्य प्रणाली की सेवाओं के अलावा, आप हेल्थ लाइन २४ (Linha Saúde 24) - ८०८२४२४२४ लाइन का उपयोग कर सकते हैं। लिस्बन में ILGA जैसे संस्था भी हैं, जो LGBTQIA+ मुद्दों के लिए sap@ilga-portugal.pt के माध्यम से विशेष सहायता प्रदान करते हैं। इसी तरह, पुरुषों पर हिंसा के मामलों में, Quebrar o Silêncio विशेष सहायता प्रदान करता है। आप ९१० ८४६ ५८९पर संपर्क कर सकते हैं, या apoio@quebrarosilencio.pt पर ईमेल कर सकते हैं।

६ < उपयोगी संपर्क

सभी नागरिकों को स्वस्थ रहने का अधिकार है और इसकी रक्षा करना उनका कर्तव्य है। यदि किसी प्रवासी को स्वास्थ्य सेवा की आवश्यकता है, तो उसे स्वास्थ्य केन्द्र में या आपातकालीन स्थिति में अस्पताल में सहायता पाने का अधिकार है। आपको राष्ट्रीयता, आर्थिक, आवासीय स्थिति या अन्य किसी भी आधार पर, आपको स्वास्थ्य सेवाओं से वंचित नहीं कर सकते।

SNS Line 24 (Linha SNS 24)

यह क्लीनिकल और नन-क्लीनिकल सेवाएं प्रदान करता है, जैसे स्क्रीनिंग, परामर्श और स्वास्थ्य देखभाल के लिए रेफरल, मनोवैज्ञानिक परामर्श, मौखिक स्वास्थ्य सम्बंधित जानकारी और आर्थिक अपर्याप्तता के कारण उपयोगकर्ता शुल्क से छूट के लिए आवेदन।

T.: 808 24 24 24

European Emergency Number (Número Europeu de Emergência)

किसी आपातकालीन स्थिति में सहायता करता है जिसके लिए एम्बुलेंस, फायर ब्रिगेड या पुलिस की आवश्यकता होती है।

Tel.: 112 / समय: हर दिन २४ घंटे उपलब्ध है

Association of Family Planning (APF - Associação para o Planeamento da Família)

T.: 213 853 993 / apfsede@apf.pt / समय: १०:०० बजे - १३:०० बजे और १४:०० बजे - १८:०० बजे

Migrants Support Line (LAM - Linha de Apoio ao Migrante)

प्रवासियों से अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्नों के त्वरित उत्तर प्राप्त कर सकते हैं।

T.: 808 257 257 / 218 106 191 / समय: सोमवार से शुक्रवार, सुबह ९ बजे से शाम ७ बजे तक

Telephone Service & Translation (STT - Serviço e Tradução Telefónica)
६९ भाषाओं और बोलियों में अनुवाद सेवाएँ प्रदान करता है।
T.: 218 106 191 / समय: सोमवार से शुक्रवार, सुबह ९ बजे से शाम ८ बजे तक

Pregnant SOS Line (Linha SOS Grávida)
यदि गर्भावस्था, लैंगिता और परिवार नियोजन के बारे में जिज्ञासा है, तो इस लाइन से स्पष्टीकरण प्राप्त करें।
T.: 808 201 139 / 213 862 020 / समय: सोमवार से शुक्रवार, सुबह ९ बजे से शाम ७ बजे तक

Victim Helpline (Linha de Apoio à Vítima)
APAV - पोर्तुगीज एसोसिएशन फॉर विक्टिम सपोर्ट का उद्देश्य अपराध के पीड़ितों, उनके परिवारों और दोस्तों को सहायता प्रदान करना है। उदाहरण के लिए, घरेलू हिंसा के मामले में।
T.: 116 006 / समय: सोमवार से शुक्रवार, सुबह ८ बजे से रात १० बजे तक

Sexuality Online (Sexualidade em Linha)
यौन और प्रजनन स्वास्थ्य के क्षेत्र में किसी भी स्पष्टीकरण या जानकारी के लिए नि:शुल्क, गुमनाम और गोपनीय तरीके से, तकनीकी सेवा उपलब्ध है।
T.: 800 222 003 / समय: सोमवार से शुक्रवार, सुबह ११ बजे से शाम ७ बजे तक। शनिवार सुबह १० बजे से शाम ५ बजे तक

Disabled Citizen Hotline (Linha do Cidadão com Deficiência)
नागरिक जिसमे किसी प्रकार की विकलांगता है, यह लाइन, स्वास्थ्य, सामाजिक सुरक्षा, आवास, सहायक उपकरण, सेवाओं और उनके सहायता और अधिकारों के बारे में जानकारी प्रदान करता है।
T.: 800 208 462 / समय: सोमवार से शुक्रवार, सुबह सुबह ९:३० बजे से शाम ५:३० बजे तक

SOS Drug Lifeline (Linha Vida SOS Droga)
यह नशीली दवाओं की लत के संबंध में परामर्श और रेफरल प्रदान करता है।
T.: 1414 / समय: सोमवार से शुक्रवार, सुबह १० बजे से शाम ६ बजे तक

SOS AIDS Line (Linha SOS SIDA)
एचआईवी और अन्य यौन संचारित संक्रमणों के लिए स्वास्थ्य सेवा तक पहुंच के लिए परामर्श और सहायता प्रदान करता है।
T.: 800 201 040 / समय: सोमवार से शुक्रवार, शाम ५:३० बजे से रात ९:३० बजे तक

Cancer Line (Linha Cancro)

कैंसर से जूझ रहे लोगों और उनके परिवार और दोस्तों के लिए जानकारी और सहायता प्रदान करता है।

T.: 808 255 255 / समय: सोमवार से शुक्रवार, सुबह ९ बजे से शाम ६ बजे तक

Treatement Activist Group (GAT - Grupo de Ativistas em Tratamentos)

यौन संचारित संक्रमणों के लिए निःशुल्क त्वरित परीक्षण और परामर्श प्रदान करता है। एचआईवी, वायरल हेपेटाइटिस, और/या अन्य एसटीआई से संक्रमित लोगों के लिए स्वास्थ्य सेवा तक पहुंच में सहायता प्रदान करता है, यौन रोकथाम सामग्री (कंडोम और स्नेहक) का वितरण, और स्मोक्ड एण्ड इंजेक्शन कन्स्यूमबल सामग्रियों के वितरण करता है।

T.: 210 967 826 / समय: सोमवार से शुक्रवार, सुबह १० बजे से शाम ५ बजे तक

Health Office of the Regional Health Administration of Lisbon and Tagus Valley (ARSLVT) at the National Support Center for the Integration of Migrants (CNAIM) / Gabinete de Saúde da Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo (ARSLVT) no Centro Nacional de Apoio à Integração de Migrantes (CNAIM)

प्रवासियों के लिए स्वास्थ्य तक पहुंच सुनिश्चित करने के लिए प्रवासियों और स्वास्थ्य कर्मचारियों को सहायता प्रदान करता है।

T.: 935 239 453 / 218 106 173 / fernanda.silva@arslvt.min-saude.pt

ILGA LGBTI+ Victim Support Service (ILGA - Serviço de Apoio à Vítima LGBTI+)

समलैंगिक, उभयलैंगिक या बाइसेक्शुअल, ट्रांसजेंडर, इंटरसेक्स लोगों के लिए विशेष सेवा प्रदान करता है जो उत्पीड़न में हैं।।

T.: 927 247 468 / sav@ilga-portugal.pt / समय: सोमवार से शुक्रवार, सुबह ९ बजे से शाम ५ बजे तक

Quebrar o Silêncio

यौन हिंसा के शिकार पुरुषों और लड़कों के लिए सहायता सेवा प्रदान करता है।

T.: 915 340 249 / info@quebrarosilencio.pt/ समय: सोमवार से शुक्रवार, सुबह ९:३० बजे से शाम ५:३० बजे तक

प्रमोटर:

सह-वित्तपोषण:

भागीदार:

Support GAT Par a Par:

www.gatportugal.org
www.apf.pt