मैं अपनी भावनाओं के बारे में या और अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिये किससे बात करूं?

यह जान लेना महत्वपूर्ण है कि आपको सहायता मिल सकती है।

आपकी काउन्टी में कम से कम एक रेप क्राइसिस प्रोग्राम है जहाँ पर विशेष रूप से प्रशिक्षित परामर्शदाता हैं जो आपकी कई तरह से सहायता कर सकते हैं: आपसे आपकी भावनाओं के बारे में वातचीत करके, आपको सहारा प्रदान करके और ज़रूरत पडने पर आपके साथ जाकर; और अन्य सेवाओं के लिये आपको उपयुक्त हवाला देकर। रेप क्राइसिस प्रोग्राम परामर्शदाता चौबीसों घटें और हफ़्ते में सातों दिन उपलब्ध हैं। यदि आपकी सहायता करने के लिये कोई परामर्शदाता पहले से ही नहीं आया हुआ है, तो अस्पताल के स्टाफ से अपने लिए उन्हें बुलाने के लिये कहें।

मुझे और अधिक जानकारी कहाँ से मिलेगी?

और अधिक जानकारी के लिये तथा अपने निकट के रेप क्राइसिस प्रोग्राम का हवाला प्राप्त करने के लिये न्यूयॉर्क स्टेट ग्रोइंग अप हैल्थी हॉटलाइन पर कॉल करें:

1 (800) 522-5006

सप्ताहान्त सहित दिन या रात में, किसी भी समय कॉल करें। आपका कॉल पूरी तरह से मुफ़्त, और गोपनीय है।

कृपया अभी कॉल करें!

न्यूयॉर्क राज्य
जॉर्ज ई. पटाकी, गवर्नर

स्वास्थ्य विभाग
ऐन्टोनिआ सी. नोवेलो एम,डी., एम.पी.एच., डॉ.पी.एच., कमिश्नर

2011 (Hindi) 5/04

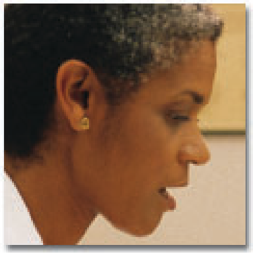
बलात्कार की शिकार महिलाओं के लिये

आपात्कालीन गर्भनिरोध

यदि आप बलात्कार की शिकार हो गयी हैं, तो आपके लिये एक इलाज है - आपात्कालीन गर्भनिरोध - जो शीघ्र लिये जाने पर आपको गर्भवती होने से रोक सकता है।

आपातकालीन गर्भनिरोध क्या है?

यदि आप बलात्कार की शिकार हो गयी हैं, तो आपके लिये एक इलाज है - आपात्कालीन गर्भनिरोध - जो शीघ्र लिये जाने पर आपको गर्भवती होने से रोक सकता है। आपात्कालीन गर्भनिरोध उन्हीं हार्मोन्स की केवल एक उच्च खुराक है जो सामान्य जन्म-नियन्त्रण की गोलियों में प्रयोग किये जाते हैं। यदि इसे बलात्कार होने के 12 घंटों के अन्दर ले लिया जाता है तो यह अत्यंत प्रभावी है। परन्तु, यदि इसे बलात्कार होने के बाद तीन दिनों (72 घंटों) के अन्दर भी ले लिया जाये तो भी यह काम कर सकता है, और यहां तक कि बलात्कार के बाद पाँच दिनों तक भी इसे लिया जा सकता है। फिर भी, आप जितना अधिक इन्तजार करेंगी, उतनी ही आपात्कालीन गर्भनिरोध के द्वारा आपको गर्भवती होने से बचा पाने की सम्भावना कम होगी।



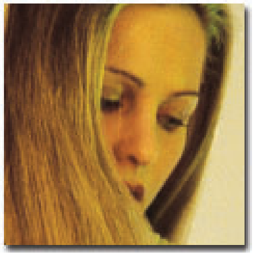
यदि बलात्कार का शिकार होने के समय पर आप पहले से ही गर्भवती थीं, तो आपात्कालीन गर्भनिरोध से आपकी गर्भावस्था पर कोई विपरीत प्रभाव नहीं पड़ेगा।

यू.एस. खाद्य एवं औषधि प्रशासन ने आपात्कालीन गर्भनिरोध को एक सुरक्षित एवं प्रभावी इलाज के रूप में स्वीकृति प्रदान कर दी है।

यदि मेरे साथ बलात्कार हुआ है तो क्या मैं आपात्कालीन गर्भनिरोध ले सकती हूँ?

हाँ। न्यूयॉर्क राज्य के उन सभी अस्पतालों के लिये जो बलात्कार की शिकार महिलाओं को आपात्कालीन उपचार प्रदान करते हैं, अब आपसे आपात्कालीन गर्भनिरोध के बारे में बात करना, आपको यह बताना कि ये उपलब्ध है, आपको इसकी प्रभावकारिता के बारे में और इसके दुष्प्रभावों के बारे में बताना, और आपके द्वारा इसकी मांग किये जाने पर आपको यह उपचार प्रदान करना ज़रूरी है, जब तक कि आप पहले से ही गर्भवती न हों या इस उपचार को न लेने का कोई दुर्लभ मेडिकल कारण न हो।

आपातकालीन गर्भनिरोध दुष्प्रभाव क्या हैं?



आपातकालीन गर्भनिरोध के दुष्प्रभावों में निम्नलिखित चीजें शामिल हो सकती हैं:

- जी मितलाना और उल्टी होना
- स्तनों में बैचेनी
- सिरदर्द
- चक्कर आना
- थकान
- पेट में दर्द/ऐंठन

अस्पताल का स्टाफ आपको मितली रोकने की दवाई दे सकता है। कोई भी दुष्प्रभाव साधारणतया कुछ ही दिनों में खत्म हो जाते हैं। आपात्कालीन गर्भनिरोध आपके मासिक-धर्म सम्बन्धी चक्र को प्रभावित कर सकता है। यह जल्दी या देर से, हल्का या अधिक हो सकता है।

आपातकालीन गर्भनिरोध लेने के बाद मैं क्या करूँ?

हालांकि यदि आप आपात्कालीन गर्भनिरोध उपचार लेती हैं तो बलात्कार के परिणामस्वरूप आपके गर्भवती होने की सम्भावनायें बहुत हद तक कम हो जाती हैं, फिर भी यदि आप चिन्तित हैं तो आप लगभग दो हफ्तों में अपने पारिवारिक डॉक्टर से या अपने स्त्री-रोग विशेषज्ञ से अपना टेस्ट कराने के लिये अपॉइन्टमेंट ले सकती हैं। यदि आपको अगला मासिक-धर्म बिल्कुल ही न हो, तो आपको अपने डॉक्टर को दिखाना चाहिये।

क्या आपातकालीन गर्भनिरोध से मेरे भविष्य में गर्भवती होने की सम्भावनाओं पर असर पड़ेगा?

नहीं।