



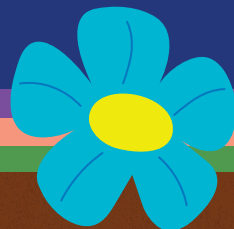
فخر ورعاية:

نصائح صحية

للأشخاص المتحولين جنسياً، وغير
المتوافقين مع الجنس، وغير ثنائيي الجنس



مدينة نيويورك (NYC) هي موطن لمجتمع متنوع يضم المتحولين جنسيا وغير الملتزمين بنوع الجنس وغير الثنائيين (TGNCNB). لدى أفراد مجتمع المتحولين جنسياً (TGNCNB) مخاوف صحية محددة، وليس من السهل عليهم دائماً الحصول على الرعاية المناسبة. يوفر هذا الكتيب معلومات لدعم صحة أفراد مجتمع المتحولين جنسياً (TGNCNB)، بما في ذلك تأكيد الجنس، والرعاية الأولية، والصحة الجنسية، والرعاية الذاتية، والتواصل المجتمعي.



2 معرفة حقوقك

3 تأكيد الجنس

4 الرعاية الطبية الروتينية

5 الرعاية غير الجراحية

5 الهرمونات

6 السيليكون

6 أدوات ربط الثدي وتعبئته وإخفاؤه

7 الرعاية الجراحية

8 الصحة الجنسية وفيروس نقص المناعة البشرية

10 مزيد من الطرق للعناية بنفسك

10 الصحة النفسية

11 الصحة البدنية

11 الموارد

11 الرعاية الصحية

12 الخدمات الاجتماعية للأشخاص المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية

12 الدعم المجتمعي

12 السكن

13 الأمور القانونية

13 الصحة النفسية ودعم الأزمات



معرفة حقوقك

في مدينة نيويورك، من غير القانوني التمييز على أساس التوجه الجنسي لشخص ما أو هويته الجنسية أو تعبيره الجنسي في أماكن الإقامة العامة، بما في ذلك أماكن الرعاية الصحية. كما أنه من غير القانوني حرمان شخص ما من العمل أو السكن أو التعليم أو الرعاية الصحية أو الخدمات الأخرى بناءً على هويته الجنسية أو تعبيره الجنسي.

يُعلم قانون حقوق الرعاية الصحية لمجتمع LGBTQ جميع الأشخاص من مجتمع LGBTQ+ بحقوقهم القانونية في أماكن الرعاية الصحية في مدينة نيويورك (NYC)، مما يُمكنهم من الحصول على الرعاية الصحية التي يستحقونها. لا يمكن لمقدمي الرعاية الصحية والموظفين في أي مكان للرعاية الصحية في مدينة نيويورك (NYC) تقديم رعاية ذات جودة أقل بشكل قانوني بسبب التوجه الجنسي للشخص أو هويته الجنسية أو تعبيره الجنسي. لقراءة قانون حقوق الرعاية الصحية لمجتمع LGBTQ، تفضل بزيارة nyc.gov/health/lgbtq.



تأكيد الجنس

تأكيد الجنس (الخطوات التي يتخذها الشخص المتحول جنسياً (TGNCNB) للعيش بهوية جنسية محددة أو مؤكدة بدلاً من الجنس المُخصص له عند الولادة) يُمكن أن يستغرق وقتًا ويختلف من شخص لآخر. حسب ظروفك، توجه إلى مُقدم الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على المساعدة. يُمكن لمجموعات المجتمع تقديم الدعم العاطفي ومُساعدتك على فهم خيارائك. إذا ناقشت تأكيد جنسك مع الآخرين، فتذكر أن القرارات المتعلقة بإجراءائك هي قراراتك أنت دائماً.

قد تتغير علاقاتك الاجتماعية والرومانسية في أثناء أو بعد تأكيد جنسك. قد تلاحظ أيضاً تغير عوامل الجذب العاطفي تجاهك. إخبار شريكك بأنك مُتحول جنسياً (TGNCNB) قد يجعلك تشعر بالضعف، خاصة إذا كنت تخشى أن يرفضك أو يتصرف بشكل سلبي. تواصل بحرية مع شريك حياتك. إذا كنت في علاقة مفتوحة أو متعددة الزوجات، فأخبر جميع شركائك عن رغبتك في تأكيد جنسك.

في ولاية نيويورك، يُمكنك تغيير علامة الجنس في شهادة الميلاد أو بطاقة الهوية إلى "F" أو "M" أو "X". لست بحاجة إلى مذكرة من الطبيب أو أمر محكمة أو إجراء طبي لتغيير علامة الجنس. لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة nyclu.org وابحث عن **gender marker** (علامة الجنس).





الرعاية الطبية الروتينية

من المهم أن يكون لديك مزود خدمة تثق به وتشعر بالراحة معه. كن مُفتتحًا وصادقًا وواضحًا مع مُقدم الرعاية الصحية الخاص بك حتى تتمكن من الحصول على الرعاية المناسبة. أخبر مُقدم الخدمة الصحية الخاص بك:



- اسمك والضمائر، حتى لو كانت لا تتطابق مع هويتك أو تأمينك الصحي
- إذا كنت تتناول هرمونات أو ترغب في البدء
- إذا كنت قد خضعت لعملية جراحية أو إجراءات لتأكيد الجنس
- تاريخك الجنسي، بما في ذلك جنس شركائك وأنواع الجنس التي تمارسها والممارسات الجنسية الأكثر أمانًا

اسأل مُقدم الخدمة الصحية عن الفحوصات الروتينية التي تحتاجها، مثل فحص ضغط الدم أو الكوليسترول أو السكري أو فيروس نقص المناعة البشرية أو الأمراض المُنقولة جنسيًا (STIs). قد يمنحك مزودك فحصًا لسرطان الصدر أو الثدي، أو فحص عنق الرحم أو البروستاتا، حتى إذا كنت قد خضعت لعملية جراحية أو علاجًا بالهرمونات.

يمكنك الحصول على مساعدة في العثور على علاقة مع مقدم الخدمة وبناءها من خلال يمكن للمستكشفين للمرضى مساعدتك في الوصول إلى خدمات الرعاية الصحية الأولية وتأكيد النوع الاجتماعي. أثناء زيارتك، اسأل عن مستكشفي التأمين الصحي الذين يُمكنهم مساعدتك في التقدم للحصول على تأمين بدون تكلفة أو تأمين منخفض التكلفة والخدمات الصحية الأخرى.



الرعاية غير الجراحية

الهرمونات

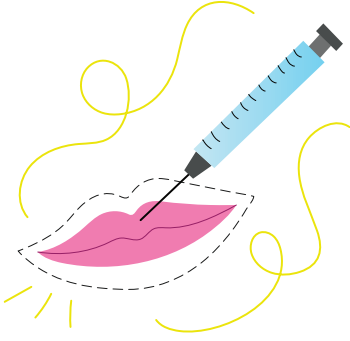
تصنع جميع الأجسام هرمونات الأستروجين والتستوستيرون. عادة ما يكون لدى الأشخاص المعينين أنثى عند الولادة المزيد من هرمون الأستروجين، في حين أن الأشخاص المعينين عند الولادة يكون لديهم المزيد من هرمون التستوستيرون. قد يكون لدى الأشخاص ثنائيي الجنس المزيد من هرمون الأستروجين أو هرمون التستوستيرون، اعتمادًا على حالة الخنثى الخاصة بهم.

قد يختار الأشخاص المُتحولون جنسيًا (TGNCNB) تناول الهرمونات (الاصق على الجلد أو حقن أو مواد هلامية أو حبوب) لتغيير مستويات هرمون الأستروجين أو هرمون التستوستيرون في أجسامهم. استخدم فقط الهرمونات الموصوفة من قبل مُقدم الرعاية الصحية. يمكن لمزودك التأكد من حصولك على الكمية المناسبة من الهرمونات ومن خلال اختبارات الدم.



التغييرات من الهرمونات تستغرق وقتًا. قد يكون تناول جرعات إضافية من الهرمونات ضارًا ولن يؤدي إلى تسريع عملية التحويل للانتقال. يُمكن أن يسبب الكثير من هرمون الأستروجين أو هرمون التستوستيرون جلطات دموية أو سكتة دماغية أو نوبة قلبية. يتحول هرمون التستوستيرون الإضافي إلى هرمون الأستروجين وقد يبطئ عملية التحويل للانتقال. يُمكن أن يؤدي تناول الكثير من هرمون التستوستيرون أيضًا إلى تلف الكبد.

السيليكون



يستخدم بعض الأشخاص المُتحولون جنسيًا (TGNCNB) حقن السيليكون لتغيير شكل أجسامهم. يُمكن أن تسبب حقن السيليكون ندبات خطيرة وحتى الموت إذا لم يتم بشكل صحيح.

إذا كنت تستخدم حقن السيليكون، فاستخدم إبرة نظيفة في كل مرة ولا تشارك الحقن. يُمكن أن تؤدي مشاركة الحقن إلى زيادة خطر تعرضك للإصابة بالتهاب الكبد B والتهاب الكبد C وفيروس نقص المناعة البشرية. إذا كنت قد استخدمت حقن السيليكون في الماضي، أخبر مُقدم الخدمة الصحية الخاص بك.

أدوات ربط الثدي وتعبئته وإخفائه

إذا كنت تستخدم أداة ربط للصدر، فلا تشدها كثيرًا. يمكن أن يؤدي استخدام رباط الصدر مع طبقات كثيرة جدًا من الملابس أو لأكثر من 12 ساعة في كل مرة إلى الشعور بالألم وتهيج الجلد والإصابة بجروح. تعتبر المُجلدات المصنوعة خصيصًا لربط الصدر أكثر أمانًا وراحة من الضمادات المرنة أو الشريط اللاصق.

إذا كنت تستخدم جهاز تعبئة أو جهازاً للتبول واقفًا، فقم بغسله بالماء والصابون قبل وبعد كل استخدام. استخدم نشأ الذرة بدلًا من المساحيق التي تحتوي على التلك لمنع الجهاز من الالتصاق بالجلد أو تراكم الأوساخ.

إذا اخترت الثدي، فتأكد من استخدام تقنية أمنة. لا تستخدم الشريط اللاصق، حيث يمكن أن يسبب تهيج الجلد وتلفه.

لمزيد من المعلومات حول أدوات ربط الثدي وتعبئته وإخفائه بشكل آمن، تفضل بزيارة folxhealth.com/library.

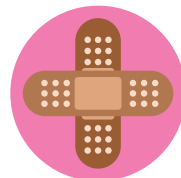




الرعاية الجراحية

قد يختار الأشخاص المُتحولون جنسيًا (TGNCNB) إجراء عملية جراحية لتأكيد جنسهم. تشمل إجراءات تأكيد الجنس الشائعة ما يلي:

- نحت الجسم بما في ذلك شفط الدهون
- تحديد الوجه، بما في ذلك الجراحة أو الحقن
- زيادة ذكورة الصدر أو تأنيثه أو تأكيده (جراحة علوية) لزيادة أو تقليل أنسجة الثدي
- راب القضيبي الذكري أو راب القضيبي أو راب الصفن (جراحة سفلية) لبناء القضيبي
- تجميل المهبل أو تجميل الشفرين (جراحة سفلية) لبناء المهبل
- استئصال الخصية لإزالة الخصيتين
- حلاقة غضروف القصبه الهوائية (تصغير تفاحة آدم)
- تقدم خط الشعر لتغيير خط الشعر من خلال الجراحة أو زراعة الشعر
- جراحة الصوت لتغيير نبرة الصوت



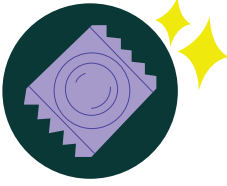
تحقق مما إذا كان جراحك مُرخصًا ويقبل التأمين الصحي الخاص بك ولديه خبرة في العمل مع الأفراد المُتحوّلين جنسيًا (TGNCNB). كن مُنفتحًا وواقعيًا بشأن أهدافك، واعمل مع جراحك على تحقيقها. تحدث مع الجراح أو مُقدم الخدمة الصحية عن رعايتك اللاحقة وأي أسئلة لديك. إذا كانت لديك حالة طبية طارئة ولا يُمكنك الوصول إلى مُقدم الخدمة، فاتصل برقم 911.



الصحة الجنسية وفيروس نقص المناعة البشرية

إذا كنت نشيطًا جنسيًا، فاتبع هذه الخطوات لحياة جنسية أكثر صحة:

- **كن منفتحًا وصادقًا مع شركائك.** اسأل عن تاريخهم الجنسي وكيف يشعرون. ناقش ما يعجبك وما لا يعجبك وحدودك للحفاظ على الجنس أكثر أمانًا ومتعة. يجب ألا تشعر بالضغط لفعل أي شيء لا تشعر بالراحة معه.
- **اخضع للفحص بانتظام للكشف عن فيروس نقص المناعة البشرية والأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي.** من المُمكن أن تكون مُصابًا بفيروس نقص المناعة البشرية أو عدوى منقولة جنسيًا بدون أعراض.
- **استخدم الواقي الذكري أثناء ممارسة الجنس الشرجي والمهبلي، حتى مع الشركاء الذين تتقن بهم.** عند استخدامه بشكل صحيح، فإن الواقي الذكري هو أحد أفضل الطرق للوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية والأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي والحمل. هناك العديد



من أنواع الواقي الذكري، بما في ذلك الواقي الذكري الداخلي والخارجي، والواقي الذكري الخالي من اللاتكس للأشخاص الذين لديهم حساسية من مادة اللاتكس.

- **استخدم مزلاقات مائية أو سيليكون** لتقليل خطر التمزق والزيغ أو تمزق الواقي الذكري أثناء ممارسة الجنس، والذي يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية أو التعرض للأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي.
- **استخدم قفازات مطاطية عند المُداعبة بالأصابع أو بقبضة اليد، أو عند استخدام الواقي الذكري أو السودد أثناء ممارسة الجنس الفموي**، حيث يُمكن أن ينتقل فيروس نقص المناعة البشرية والأمراض المنقولة عن طريق الاتصال الجنسي إلى الشخص الذي يتم اختراقه.
- **تحدث إلى مقدم الخدمة حول الطرق الآمنة والفعالة لمنع الحمل أو التخطيط له.** لاحظ أن هرمون التستوستيرون لا يمنع الحمل.
- **اسأل مقدم الخدمة الصحية عن اللقاحات التي يجب أن تحصل عليها.** يقيك لقاح فيروس الورم الحليمي البشري (HPV) من الثآليل التناسلية ومعظم أنواع سرطان عنق الرحم والشرج والمهبل والفرج والقضيب والبلعوم. هناك أيضًا لقاحات لحمايتك من التهاب الكبد A و التهاب الكبد B و التهاب السحايا والجذري (جدري القروذ).
- يُمكن للأشخاص من أي جنس أو توجه جنسي أن يُصابوا بفيروس نقص المناعة البشرية. لتقليل المخاطر:

- **خذ عقار الوقاية قبل التعرض (PrEP)** للوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية. يتوفر عقار الوقاية قبل التعرض (PrEP) كحبوب يومية أو حقنة كل شهرين.
- **خذ عقار الوقاية بعد التعرض (PEP)** إذا لم تكن مُصابًا بفيروس نقص المناعة البشرية وتعرضت له (مثل ممارسة الجنس دون استخدام الواقي الذكري أو الاعتداء الجنسي أو حقن المخدرات). يجب أن تبدأ العلاج الوقائي خلال 36 ساعة من التعرض المُحتمل. يُمكنك الاتصال بالخط الساخن للوقاية بعد التعرض الذي يعمل على مدار 24 ساعة في اليوم و 7 أيام في الأسبوع (NYC PEP hotline) على الرقم (844-373-7692)، أو اذهب إلى عيادة أو غرفة طوارئ.

- **احصل على العلاج إذا كنت مُصابًا بفيروس نقص المناعة البشرية.** هناك العديد من الأدوية الآمنة والفعالة لعلاج فيروس نقص المناعة البشرية. كلما بدأت العلاج مبكرًا، قل الضرر الذي يسببه فيروس نقص المناعة البشرية. إذا كنت تتعالج وتحافظ على حمل فيروسي أقل من أن يُمكن اكتشافه، فلن تنتقل فيروس نقص المناعة البشرية أثناء ممارسة الجنس.

لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة nyc.gov/health/hiv.



المزيد من الطرق للعناية بنفسك

خصص وقتًا للاعتناء بنفسك، بما في ذلك صحتك العقلية والجسدية والعاطفية. ضع خططًا وابحث عن أسباب للتطلع إلى المستقبل.

الصحة العقلية

- إذا شعرت بالتوتر أو الاكتئاب، يتوفر الدعم.
- كن حذرًا بشأن المخدرات والكحول، لأن استخدامها يزيد من خطر الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية وغيره من المشكلات الصحية. إذا اخترت استخدام المخدرات أو الكحول، فاتخذ خطوات للبقاء أكثر أمانًا، مثل اختبار عقاقير الفتانيل أو الزيلازين، وحمل النالوكسون، ولا تتعاطاها بمفردك أبدًا.

الصحة البدنية

■ هناك طرق للبقاء نشيطاً، بغض النظر عن قدرتك البدنية. حاول العثور على نشاط يناسبك، مثل المشي أو الجري أو ركوب الدراجات أو التزلج على الألواح.

■ حاول الحصول على قسط كافٍ من النوم وتناول وجبات صحية ومنتظمة.



قد يتعرض الأفراد المتحولين جنسياً (TGNCNB) للإساءة من شركائهم. يُمكن أن تكون الإساءة جسدية أو مالية أو جنسية أو عاطفية، وقد تنطوي على تهديدات أو إهانات. للحصول على المساعدة، اتصل أو أرسل رسالة نصية إلى الخط الساخن الذي يعمل على مدار 24 ساعة في اليوم و 7 أيام في الأسبوع NYC Anti-Violence Project (مشروع مكافحة العنف في مدينة نيويورك) على الرقم 212-714-1141. في حالة الطوارئ، اتصل برقم 911.

الموارد

هناك العديد من الموارد للأفراد المتحولين جنسياً (TGNCNB) في مدينة نيويورك (NYC). يُمكنك العثور على موارد أخرى عبر الإنترنت، أو من خلال منظمة مُجتمعية محلية أو مُقدم الخدمة الصحية الخاص بك.

الرعاية الصحية

تتوفر رعاية مُنخفضة التكلفة أو بدون تكلفة في مرافق الرعاية الصحية التي تديرها المدينة، بغض النظر عن حالة الهجرة أو القدرة على الدفع.

■ توفر **NYC Sexual Health Clinics** (عيادات الصحة الجنسية بمدينة نيويورك) الوقاية والاختبار والعلاج من الأمراض المُنقولة بالاتصال الجنسي؛ وخدمات فيروس نقص المناعة البشرية، بما في ذلك الاختبار، عقار الوقاية قبل التعرض (PrEP)، وعقار الوقاية بعد التعرض (PEP) وبدء العلاج؛ وخدمات رعاية الصحة الإنجابية. يُمكن لأي شخص يبلغ من العمر 12 عاماً أو أكثر تلقي الرعاية الصحية. لا يلزم موافقة الوالدين. تفضل بزيارة nyc.gov/health/sexualhealthclinics أو اتصل بالرقم 347-396-7959.

■ **NYC Health + Hospitals** (مستشفيات وصحة مدينة نيويورك) تقدم رعاية تأكيد الجنس (مثل الهرمونات والجراحة والتدريب على الصوت) والرعاية الأولية والجنسية

والسلوكية. تفضل زيارة nychealthandhospitals.org/services/lgbtq-health-care-services أو اتصل بالرقم 844-692-4692.

- يُمكن أن تساعدك **NYC Health Map** في العثور على خدمات صحية مُنخفضة التكلفة أو عديمة التكلفة، بما في ذلك رعاية مجتمع LGBTQ+. يُمكنك البحث عن طريق نوع الخدمة والموقع. قم بزيارة nyc.gov/health/map.

الخدمات الاجتماعية للأشخاص المُصابين بفيروس نقص المناعة البشرية

- تساعد إدارة خدمات فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز (HASA) الأشخاص المُصابين بفيروس نقص المناعة البشرية في التقدم للحصول على خدمات، مثل Medicaid، وخدمات الصحة النفسية وتعاطي المخدرات والإسكان. تفضل زيارة nyc.gov/hra/hasa أو اتصل بالرقم 718-557-1399.

الدعم المجتمعي

- CK Life (مؤسسة حياة القرابة في المجتمع): تفضل زيارة cklife.org أو اتصل بالرقم 347-866-9002.
- Church of the Village Food Pantry (مُستودع الأغذية التابع للكنيسة): تفضل زيارة churchofthevillage.org/hunger-relief أو اتصل بالرقم 212-243-5470.
- Destination Tomorrow (مؤسسة الوجهة غدًا): تفضل زيارة destinationtomorrow.org أو اتصل بالرقم 646-723-3325.
- Translatinx Network (شبكة ترانكس لاتينكس): تفضل زيارة translatinxnetwork.org أو اتصل بالرقم 646-822-2000.
- The LGBT Center (مركز LGBT): تفضل زيارة gaycenter.org أو اتصل بالرقم 212-620-7310.
- Trevor Project (مشروع تريفور): تفضل زيارة thetrevorproject.org، أو اتصل بالرقم 866-488-7386 أو أرسل رسالة نصية **START** إلى 678-678.

السكن

- Ali Forney Center (مركز علي فورني): تفضل زيارة aliforneycenter.org أو اتصل بالرقم 212-222-3427.
- Housing Works (أعمال الإسكان): تفضل زيارة housingworks.org أو اتصل بالرقم 718-277-0386.



▪ The Door (الباب): قم بزيارة door.org أو اتصل بالرقم 212-941-9090 (رقم داخلي 3249).

▪ True Colors United (الألوان الحقيقية المتحدة): تفضل بزيارة truecolorsunited.org أو اتصل بالرقم 212-461-4401.

قانوني

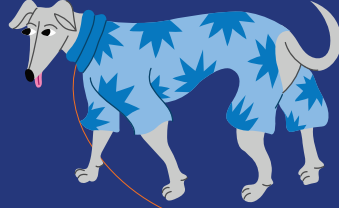
- Immigration Equality (المساواة في الهجرة): تفضل بزيارة immigrationequality.org، أو اتصل بالرقم 212-714-2904 أو، إذا كنت قيد الاحتجاز، 917-654-9696.
- LamdaLegal (لامدا القانونية): تفضل بزيارة lambdalegal.org أو اتصل برقم 212-809-8585.
- NYC Commission on Human Rights (لجنة حقوق الإنسان بمدينة نيويورك): تفضل بزيارة nyc.gov/humanrights أو اتصل بالرقم 212-416-0197.
- New York Legal Assistance Group (مجموعة المساعدة القانونية بنيويورك): تفضل بزيارة nylag.org أو اتصل بالرقم 212-613-5000.
- Queer Detainee Empowerment Project (مشروع تمكين المحتجزين المثليين): تفضل بزيارة qdep.org أو اتصل بالرقم 347-645-9339.

الصحة النفسية ودعم الأزمات

- Suicide & Crisis Lifeline 988 (خط الحياة للانتحار والأزمات): اتصل أو أرسل رسالة نصية إلى 988 أو الدردشة على 988lifeline.org.
- Project Return Peer Support Network (مشروع شبكة دعم عودة النظراء): اتصل بـ 888-448-9777.
- Trans Lifeline (خط الحياة للمتحولين جنسيًا): تفضل بزيارة translifeline.org أو اتصل بالرقم 877-565-8860.

هذه القائمة ليست حصرية ولا شاملة. تقدم NYC Health Department (إدارة الصحة بمدينة نيويورك) هذه المعلومات لمساعدة سكان نيويورك في تحديد موقع الخدمات والمعلومات العامة، ولكنها لا تقدم أي تعهد أو ضمان فيما يتعلق بجودة أو دقة الخدمات التي تقدمها هذه المؤسسات المحددة.

تم إنتاج هذا الكتيب بالتعاون مع NYC Unity Project (مشروع الوحدة بمدينة نيويورك) و NYC Health Department's Transgender, Gender-Nonconforming (مجلس المتحولين جنسيًا وغير المطابقين للجنس) التابع لـ Nonbinary Community Advisory Board (إدارة الصحة بمدينة نيويورك والمجلس الاستشاري المجتمعي غير الثنائي). الرسوم التوضيحية لـ (Steph Medeiros) ستييف ميديروس.



تعرف على المزيد على
[.nyc.gov/health/lgbtq](https://www.nyc.gov/health/lgbtq)



NYC
Health