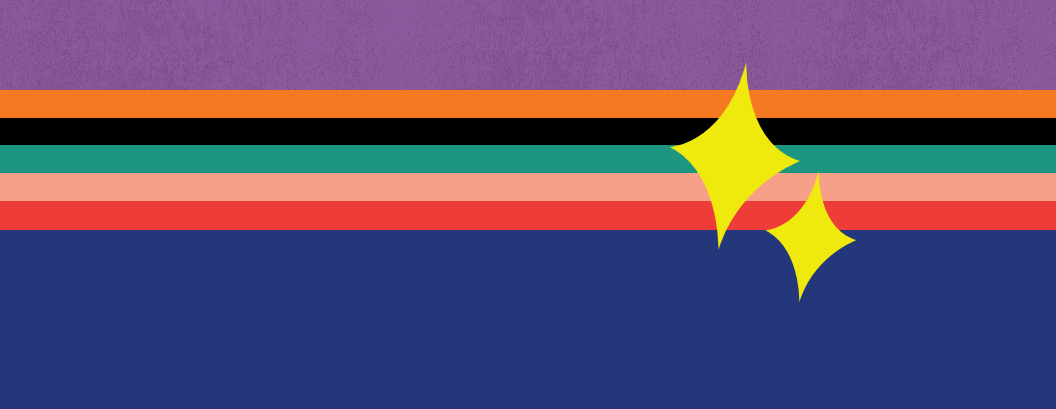




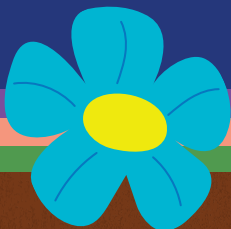
প্রাইড অ্যান্ড কেয়ার:

# স্বাস্থ্য সংক্রান্ত পরামর্শ

ট্রান্সজেন্ডার, জেন্ডার-  
ননকনফর্মিং এবং নন-  
বাইনারী ব্যক্তিদের জন্য



নিউ ইয়র্ক সিটি (NYC) হল একটি ক্রমবর্ধমান  
ট্রান্সজেন্ডার, জেন্ডার-ননকনফর্মিং এবং ননবাইনারি  
(TGNCNB) সম্প্রদায়ের বাসস্থান। TGNCNB  
ব্যক্তিদের নির্দিষ্ট স্বাস্থ্য সংক্রান্ত উদ্বেগ থাকে এবং  
তাদের পক্ষে সবসময় উপযুক্ত যত্ন পাওয়া সহজ হয়  
না। এই বুকলেটটি লিঙ্গ নিশ্চিতকরণ, প্রাথমিক যত্ন,  
যৌন স্বাস্থ্য, নিজস্ব-যত্ন এবং সম্প্রদায়ের যোগাযোগ  
সহ TGNCNB ব্যক্তিদের স্বাস্থ্যকে সমর্থন করার জন্য  
তথ্য সরবরাহ করে।



আপনার অধিকার সম্পর্কে জানা	2
লিঙ্গ নিশ্চিতকরণ	3
নিয়মিত চিকিৎসা পরিচর্যা	4
ননসার্জিক্যাল পরিচর্যা	5
হরমোনগুলি	5
সিলিকন	6
চেস্ট বাইন্ডার, প্যাকার এবং ট্যাকিং	6
সার্জিক্যাল পরিচর্যা	7
যৌন স্বাস্থ্য এবং এইচআইভি (HIV)	8
আপনার নিজের পরিচর্যা নেওয়ার আরও কিছু উপায়	10
মানসিক স্বাস্থ্য	10
শারীরিক স্বাস্থ্য	11
সংস্থান	11
স্বাস্থ্য সেবা	11
HIV আক্রান্ত ব্যক্তিদের জন্য সামাজিক পরিষেবা	12
কমিউনিটি সাপোর্ট	12
আবাসন	12
আইনগত	13
মানসিক স্বাস্থ্য এবং ক্রাইসিস সাপোর্ট	13



## আপনার অধিকার সম্পর্কে জানা

NYC-তে, স্বাস্থ্য সেবা ক্ষেত্র সহ সর্বসাধারণের থাকার জায়গাগুলিতে কারো যৌন অভিমুখ, জেন্ডার আইডেন্টিটি অথবা জেন্ডার এক্সপ্রেশনের উপর ভিত্তি করে বৈষম্য করা বেআইনি। কাউকে তাদের জেন্ডার আইডেন্টিটি অথবা এক্সপ্রেশনের ভিত্তিতে চাকরি, বাসস্থান, শিক্ষা, স্বাস্থ্য সেবা বা অন্যান্য পরিষেবা অস্বীকার করাও বেআইনি।

এলজিবিটিকিউ(LGBTQ) হেল্থ কেয়ার বিল অফ রাইটস সমস্ত LGBTQ + ব্যক্তিকে NYC-তে স্বাস্থ্য সেবা ক্ষেত্রে তাদের আইনি অধিকার সম্পর্কে অবহিত করে, তাদের প্রাপ্য স্বাস্থ্য সেবা পাওয়ার ক্ষমতা যোগায়। NYC-তে স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী এবং কর্মীরা কোনও ব্যক্তির যৌন অভিমুখ, জেন্ডার আইডেন্টিটি অথবা জেন্ডার এক্সপ্রেশনের কারণে আইনত নিম্নমানের পরিচর্যা প্রদান করতে পারেন না না। LGBTQ হেল্থ কেয়ার বিল অফ রাইটস পড়তে, [nyc.gov/health/lgbtq](http://nyc.gov/health/lgbtq) দেখুন।



# লিঙ্গ নিশ্চিতকরণ

লিঙ্গ নিশ্চিতকরণ (একজন TGNCNB ব্যক্তি জন্মের সময় তাদের নির্ধারিত লিঙ্গের পরিবর্তে তাদের সংজ্ঞায়িত বা নিশ্চিত লিঙ্গ পরিচয় সহ বেঁচে থাকার জন্য যে পদক্ষেপগুলি নেয়) সময় নিতে পারে এবং প্রত্যেকের জন্য আলাদা। আপনার প্রোভাইডারের সাহায্যে আপনার নিজস্ব গতিতে যান। কমিউনিটি গ্রুপগুলি মানসিক সমর্থন প্রদান করতে পারে এবং আপনার বিকল্পগুলি বুঝতে সাহায্য করতে পারে। আপনি যদি অন্যদের সাথে আপনার লিঙ্গ নিশ্চিতকরণ নিয়ে আলোচনা করেন, মনে রাখবেন, আপনার প্রক্রিয়া সম্পর্কে সিদ্ধান্তগুলি সর্বদা আপনারই।

আপনার সামাজিক এবং রোমান্টিক সম্পর্ক আপনার লিঙ্গ নিশ্চিতকরণের সময় বা পরে পরিবর্তিত হতে পারে। আপনি আপনার মানসিক আকর্ষণের পরিবর্তনও লক্ষ্য করতে পারেন। আপনার সঙ্গীকে আপনি TGNCNB বলে জানালে আপনি দুর্বল বোধ করতে পারেন, বিশেষ করে যদি আপনি ভয় পান যে তারা আপনাকে প্রত্যাখ্যান প্রত্যাখ্যান করবেন বা নেতিবাচক প্রতিক্রিয়া দেখাবেন। আপনার সঙ্গীর সাথে খোলাখুলি আলোচনা করুন। আপনি যদি খোলামেলা বা বহুমুখী সম্পর্কের মধ্যে থাকেন তবে আপনার সমস্ত সঙ্গীদের আপনার লিঙ্গ নিশ্চিত করার ইচ্ছা সম্পর্কে বলুন।

নিউ ইয়র্ক স্টেটে, আপনি আপনার জন্ম শংসাপত্র বা ID কার্ডে আপনার লিঙ্গ চিহ্নিতকারককে "F," "M" বা "X"-এ পরিবর্তন করতে পারেন। আপনার লিঙ্গ চিহ্নিতকারককে পরিবর্তন করতে আপনার ডাক্তারের নোট, আদালতের আদেশ বা চিকিৎসা পদ্ধতির প্রয়োজন নেই। আরও তথ্যের জন্য, [nyclu.org](http://nyclu.org)-এ যান এবং “gender marker” (লিঙ্গ চিহ্নিতকারক) অনুসন্ধান করুন।





## নিয়মিত চিকিৎসা পরিচর্যা

আপনি বিশ্বাস করেন এবং স্বাস্থ্যল্য বোধ করেন এমন একজন প্রোভাইডার থাকা গুরুত্বপূর্ণ। আপনার প্রোভাইডারের সাথে খোলামেলা, সং এবং পরিষ্কার থাকুন যাতে আপনি সঠিক যত্ন পেতে পারেন। আপনার প্রোভাইডারকে বলুন:

- আপনার নাম এবং সর্বনাম, এমনকি যদি সেগুলি আপনার ID বা স্বাস্থ্য বীমার সাথে না মেলে তাও
- যদি আপনি হরমোন নিয়ে থাকেন বা শুরু করতে চান
- আপনার যদি লিঙ্গ-নিশ্চিত অপ্রোপচার বা পদ্ধতি করে থাকেন
- আপনার সঙ্গীর লিঙ্গ, আপনার যৌনতার প্রকার এবং আপনার সাধারণ নিরাপদ যৌন অনুশীলন সহ আপনার যৌনতার ইতিহাস



আপনার প্রোভাইডারকে জিজ্ঞাসা করুন যে আপনার কোন রুটিন স্ক্রীনিং প্রয়োজন, যেমন রক্তচাপ, কোলেস্টেরল, ডায়াবেটিস, HIV বা যৌন সংক্রমণ (sexually transmitted infections, STIs)। আপনার সার্জারি বা হরমোন থেরাপি থাকলেও আপনার প্রোভাইডার আপনাকে বুক বা স্থন ক্যান্সারের স্ক্রীনিং বা সার্ভিক্যাল বা প্রোস্টেট পরীক্ষা দিতে পারেন।

আপনি একটি নেভিগেটরের মাধ্যমে একটি প্রোভাইডারের সাথে একটি সম্পর্ক খুঁজে পেতে এবং তৈরি করতে সহায়তা পেতে পারেন। রোগীর নেভিগেটররা আপনাকে প্রাথমিক স্বাস্থ্য সেবা এবং লিঙ্গ নিশ্চিতকরণ পরিষেবাগুলি অ্যাক্সেস করতে সহায়তা করতে পারেন। আপনার পরিদর্শনের সময়, স্বাস্থ্য বীমা নেভিগেটরদের সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন যারা আপনাকে বিনা বা কম খরচের বীমা এবং অন্যান্য স্বাস্থ্য পরিষেবার জন্য আবেদন করতে সাহায্য করতে পারেন।



## ননসার্জিক্যাল পরিচর্যা

### হরমোন

সমস্ত শরীর ইন্সট্রোজেন এবং টেস্টোস্টেরন হরমোন তৈরি করে। জন্মের সময় নারী নির্ধারিত ব্যক্তিদের সাধারণত বেশি ইন্সট্রোজেন থাকে, যেখানে জন্মের সময় পুরুষ নির্ধারিত ব্যক্তিদের সাধারণত বেশি টেস্টোস্টেরন থাকে। ইন্টারসেক্স ব্যক্তিদের নির্দিষ্ট ইন্টারসেক্স অবস্থার উপর নির্ভর করে বেশি ইন্সট্রোজেন বা টেস্টোস্টেরন থাকতে পারে।

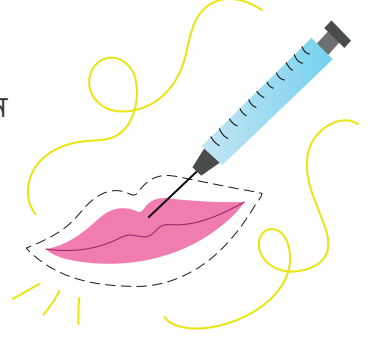
TGNCNB ব্যক্তির তাদের শরীরে ইন্সট্রোজেন বা টেস্টোস্টেরনের মাত্রা পরিবর্তন করতে হরমোন (প্যাচ, ইনজেকশন, জেল বা বডি) গ্রহণ করতে পারেন। শুধুমাত্র একজন স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর দ্বারা নির্ধারিত হরমোন ব্যবহার করুন। আপনার প্রোভাইডার নিশ্চিত করতে পারেন যে আপনি সঠিক পরিমাণে হরমোন পেয়েছেন এবং রক্ত পরীক্ষার মাধ্যমে তা মনিটর করতে পারেন।

হরমোনের দ্বারা পরিবর্তনে সময় লাগে। হরমোনের অতিরিক্ত ডোজ গ্রহণ ক্ষতিকারক হতে পারে এবং আপনার পরিবর্তনকে স্থগিত করবে না। অত্যধিক ইন্সট্রোজেন বা টেস্টোস্টেরন রক্ত জমাট বাঁধা, স্ট্রোক বা হার্ট অ্যাটাকের কারণ হতে পারে। অতিরিক্ত টেস্টোস্টেরন ইন্সট্রোজেনে রূপান্তরিত হয় এবং আপনার পরিবর্তনকে ধীর করে দিতে পারে। অত্যধিক টেস্টোস্টেরন গ্রহণ আপনার লিভারের ক্ষতি করতে পারে।



## সিলিকন

কিছু TGNCNB ব্যক্তি তাদের শরীরের আকৃতি পরিবর্তন করতে সিলিকন ইনজেকশন ব্যবহার করেন। সিলিকন ইনজেকশনগুলি সঠিকভাবে না দেওয়া হলে গুরুতর ক্ষতচিহ্ন এবং এমনকি মৃত্যুর কারণও হতে পারে।



আপনি যদি সিলিকন ইনজেকশন ব্যবহার করেন তবে প্রতিবার একটি পরিষ্কার সূঁচ ব্যবহার করুন এবং সিরিজ শেয়ার করবেন না। সিরিজ শেয়ার করা আপনার হেপাটাইটিস বি, হেপাটাইটিস সি এবং HIV-তে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বাড়িয়ে দিতে পারে। আপনি অতীতে সিলিকন ইনজেকশন ব্যবহার করে থাকলে, আপনার প্রোভাইডারকে বলুন।

## চেস্ট বাইন্ডার, প্যাকার এবং টাকিং

আপনি যদি একটি চেস্ট বাইন্ডার ব্যবহার করেন তবে এটি খুব বেশি শক্ত করে আটকাবেন না। অনেক স্তরের পোশাকের সাথে বা একবারে 12 ঘন্টার বেশি সময় ধরে চেস্ট বাইন্ডার ব্যবহার করলে ব্যথা, স্বকে জ্বালা হতে পারে এবং আঘাত লাগতে পারে। চেস্ট বাইন্ডিংয়ের জন্য বিশেষভাবে তৈরি বাইন্ডারগুলি ইলাস্টিক ব্যাল্ডেজ বা ডাক্ট টেপের চেয়ে নিরাপদ এবং বেশি আরামদায়ক।

আপনি যদি একটি প্যাকার বা স্ট্যান্ড-টু-পি ডিভাইস ব্যবহার করেন তবে প্রতিবার ব্যবহারের আগে এবং পরে সাবান এবং জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। আপনার স্বকে লেগে থাকা বা ময়লা জড়ো করা থেকে ডিভাইসটিকে আটকাতে ট্যালকমুক্ত পাউডারের পরিবর্তে কর্নস্টার্চ ব্যবহার করুন।



আপনি যদি টাক করতে চান তবে একটি নিরাপদ কৌশল ব্যবহার করতে ভুলবেন না। ডাক্ট টেপ ব্যবহার করবেন না, যা স্বকের জ্বালা এবং ক্ষতির কারণ হতে পারে।

নিরাপদ টাকিং, বাইন্ডিং এবং প্যাকিং সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য, [folxhealth.com/library](http://folxhealth.com/library) দেখুন।

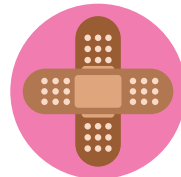




## সার্জিক্যাল পরিচর্যা

TGN CNB ব্যক্তিরা তাদের লিঙ্গ নিশ্চিত করার জন্য অস্ত্রোপচার করা বেছে নিতে পারেন। সাধারণ লিঙ্গ-নিশ্চিতকরণ পদ্ধতির মধ্যে রয়েছে:

- বডি কনট্যুরিং, লাইপোসাকশন সহ
- ফেসিয়াল কনট্যুরিং, সার্জারি বা ইনজেকশনযোগ্য ফিলার সহ
- ব্রেস্ট টিস্যু বাড়ানো বা কমানোর জন্য চেস্ট ম্যাসকুলিনাইজেশন, ফেমিনাইজেশন অথবা নিশ্চিতকরণ (টপ সার্জারি)
- একটি শিল্প গঠনের জন্য ম্যাসকুলিনাইজিং ফ্যালোপ্লাস্টি, মেটোডিওপ্লাস্টি অথবা স্ক্লেটোপ্লাস্টি (বটম সার্জারি)
- একটি যোনি গঠনের জন্য ভ্যাজাইনোপ্লাস্টি অথবা ল্যাবিয়ামপ্লাস্টি
- অণুকোষ রিমুভ করতে অর্কিইস্টমি
- ট্র্যাকিয়াল কার্টিলেজ শেভ (অ্যাডামস অ্যাপল রিডাকশন)
- সার্জারি বা হেয়ার ট্রান্সপ্ল্যান্টের মাধ্যমে হেয়ারলাইন পরিবর্তন করতে হেয়ারলাইনের অ্যাডভান্সমেন্ট
- ভয়েস পিচ পরিবর্তন করতে ভয়েস সার্জারি



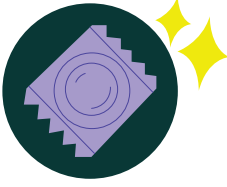
আপনার সার্জন লাইসেন্সপ্রাপ্ত কিনা, আপনার স্বাস্থ্য বীমা গ্রহণ করেন কিনা এবং TGNCNB -এর লোকদের সাথে কাজ করার অভিজ্ঞতা আছে কিনা তা পরীক্ষা করুন। আপনার লক্ষ্য সম্পর্কে উন্মুক্ত এবং বাস্তববাদী হন এবং সেগুলি পূরণ করতে আপনার সার্জনের সাথে কাজ করুন। আপনার পরবর্তী পরিচর্যা এবং আপনার যদি কোন প্রশ্ন থাকে সে সম্পর্কে আপনার সার্জন বা প্রোভাইডারের সাথে কথা বলুন। যদি আপনার একটি মেডিকেল ইমার্জেন্সি থাকে এবং আপনার প্রোভাইডারের সাথে যোগাযোগ করতে অক্ষম হন, 911 -এ কল করুন।



## যৌন স্বাস্থ্য এবং HIV

আপনি যদি যৌনভাবে সক্রিয় হন তবে স্বাস্থ্যকর যৌন জীবনের জন্য এই পদক্ষেপগুলি নিন:

- **আপনার সঙ্গীর সাথে খোলা এবং সং হন।** তাদের যৌনতার ইতিহাস এবং তারা কেমন অনুভব করছেন সে সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন। যৌনতাকে নিরাপদ এবং আনন্দদায়ক রাখতে আপনার পছন্দ, অপছন্দ এবং সীমানা নিয়ে আলোচনা করুন। আপনি স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করেন না এমন কিছু করার জন্য আপনার চাপ অনুভব করা উচিত নয়।
- **HIV এবং STI-এর জন্য নিয়মিত পরীক্ষা করুন।** লক্ষণ ছাড়াই HIV বা STI হওয়া সম্ভব।
- **মলদ্বার এবং যোনিপথে যৌনমিলনের সময় কনডম ব্যবহার করুন, এমনকি আপনার বিশ্বাসী সঙ্গীর সাথেও।** সঠিকভাবে ব্যবহার করা হলে, কনডম HIV, STI এবং গর্ভাবস্থা প্রতিরোধের অন্যতম সেরা উপায়। ইন্টারনাল



এবং এক্সটার্নাল কনডম সহ অনেক ধরনের কনডম রয়েছে এবং ল্যাটেক্স-এ অ্যালার্জিক যুক্ত লোকদের জন্য ল্যাটেক্স-ফ্রি কনডম রয়েছে।

- **ওয়াটার-বেসড বা সিলিকন লুব্রিকেন্ট ব্যবহার করুন** যৌনতার সময় চিরে যাওয়া এবং রক্তপাত বা কনডম ফাটার ঝুঁকি কমাতে, যা আপনার HIV বা STI এক্সপোজারের ঝুঁকি বাড়াতে পারে।
- **ফিঙ্গারিং বা ফিস্টিং করার সময় ল্যাটেক্স গ্লাভস ব্যবহার করুন এবং ওরাল সেক্সের সময় ল্যাটেক্স কনডম অথবা ডেন্টাল ড্যাম ব্যবহার করুন**, যেহেতু HIV এবং STI পেনিট্রেটেড ব্যক্তির কাছে ছড়িয়ে পড়তে পারে।
- **গর্ভাবস্থা প্রতিরোধ বা পরিকল্পনা করার নিরাপদ এবং কার্যকর উপায় সম্পর্কে আপনার প্রোভাইডারের সাথে কথা বলুন**। মনে রাখবেন যে টেস্টোস্টেরন গর্ভাবস্থা প্রতিরোধ করে না।
- **আপনার প্রোভাইডারকে জিজ্ঞাসা করুন কোন কোন টিকা আপনার নেওয়া উচিত**। হিউম্যান প্যাপিলোমাইনোভাইরাস (HPV) ভ্যাকসিন আপনাকে যৌনাঙ্গে আঁচিল এবং বেশিরভাগ ধরনের সার্ভিকাল, অ্যানাল, ভ্যাজাইনাল, ভালভার, পেনাইল এবং অরোফ্যারিঞ্জিয়াল ক্যান্সার থেকে রক্ষা করে। হেপাটাইটিস এ, হেপাটাইটিস বি, মেনিনজাইটিস এবং এমপক্স (মানকিপক্স) থেকে আপনাকে রক্ষা করার জন্য টিকাও রয়েছে।

যে কোনো লিঙ্গ বা যৌন অভিমুখের ব্যক্তির HIV হতে পারে। আপনার ঝুঁকি কমাতে:

- **HIV প্রতিরোধের জন্য প্রি-এক্সপোজার প্রফিল্যাক্সিস (pre-exposure prophylaxis, PrEP)** নিন। PrEP একটি দৈনিক বড়ি বা প্রতি দুই মাসে একটি ইনজেকশন হিসাবে পাওয়া যায়।
- **পোস্ট-এক্সপোজার প্রফিল্যাক্সিস (পিইপি) (post-exposure prophylaxis, PEP)** নিন, যদি আপনার HIV না থাকে এবং আপনি যদি সংস্পর্শে এসে থাকেন (যেমন কনডম ছাড়া যৌনতা, যৌন নিপীড়ন বা ইনজেকশনের ওষুধ)। আপনার সম্ভাব্য এক্সপোজারের 36 ঘন্টার মধ্যে PEP শুরু

করা উচিত। আপনি 24/7 NYC PEP হটলাইন 844-373-7692-এ কল করতে পারেন অথবা একটি ক্লিনিকে বা এমার্জেন্সি রুমে যেতে পারেন।

- **আপনার HIV থাকলে চিকিৎসা করান।** HIV চিকিৎসার জন্য অনেক নিরাপদ এবং কার্যকর ওষুধ রয়েছে। যত তাড়াতাড়ি আপনি চিকিৎসা শুরু করবেন, তত HIV কম ক্ষতি করবে। আপনি যদি চিকিৎসায় থাকেন এবং শনাক্ত না করা ভাইরাল লোড বজায় রাখেন, তাহলে যৌনতার সময় আপনি HIV সংক্রমণ করবেন না।

আরও তথ্যের জন্য, [nyc.gov/health/hiv](http://nyc.gov/health/hiv) দেখুন।



## নিজের পরিচর্যার জন্য আরও উপায়

আপনার মানসিক, শারীরিক এবং আবেগগত স্বাস্থ্য সহ নিজের পরিচর্যা নেওয়ার জন্য সময় নিন। পরিকল্পনা করুন এবং ভবিষ্যতের দিকে আশাবাদী থাকার কারণগুলি সন্ধান করুন।

### মানসিক স্বাস্থ্য

- আপনি যদি অবসাদগ্রস্ত বা বিষণ্ণ বোধ করেন তবে সহায়তা পাওয়া যায়।
- ড্রাগ এবং অ্যালকোহলের ব্যাপারে সতর্ক থাকুন, কারণ এগুলি ব্যবহার করলে আপনার HIV এবং অন্যান্য স্বাস্থ্য সমস্যা হওয়ার ঝুঁকি বাড়ে। আপনি যদি ড্রাগ বা অ্যালকোহল ব্যবহার করতে চান তবে নিরাপদ থাকার জন্য পদক্ষেপ নিন, যেমন ফেন্টানাইল বা জাইলাজিনের জন্য ড্রাগ পরীক্ষা করা, নালোক্সোন বহন করা এবং কখনও একা ব্যবহার না করা।

# শারীরিক স্বাস্থ্য

- আপনার শারীরিক সক্ষমতা নির্বিশেষে সক্রিয় থাকার উপায় রয়েছে। আপনার জন্য কাজ করে এমন একটি অ্যাক্টিভিটি খুঁজে বের করার চেষ্টা করুন, যেমন হাঁটা, দৌড়ানো, বাইক চালানো বা স্কেটবোর্ডিং।
- পর্যাপ্ত পরিমাণে ঘুমের চেষ্টা করুন এবং নিয়মিত, স্বাস্থ্যকর খাবার খান।



TGNCNB ব্যক্তির তাদের সঙ্গীর কাছ থেকে নির্যাতনের সম্মুখীন হতে পারেন। নির্যাতন শারীরিক, আর্থিক, যৌন বা মানসিক হতে পারে এবং এতে হুমকি বা অপমান থাকতে পারে।

সাহায্যের জন্য, 212-714-1141 নম্বরে 24/7 NYC অ্যান্টি-ভায়োলেন্স প্রজেক্ট হটলাইনে কল করুন বা টেক্সট করুন। জরুরি অবস্থায়, 911-এ কল করুন।

## সংস্থান

NYC-তে TGNCNB ব্যক্তিদের জন্য অনেক সংস্থান রয়েছে। আপনি অনলাইনে, বা স্থানীয় সম্প্রদায়-ভিত্তিক সংস্থা বা আপনার প্রোভাইডারের মাধ্যমে অন্যদের খুঁজে পেতে পারেন।

## স্বাস্থ্য সেবা

অভিবাসন অবস্থা বা অর্থ প্রদানের ক্ষমতা নির্বিশেষে শহর-পরিচালিত স্বাস্থ্য সেবা ফেসিলিটিগুলিতে স্বল্প থেকে বিনা খরচে যত্ন পাওয়া যায়।

- **NYC সেক্সুয়াল হেলথ ক্লিনিকগুলি (Sexual Health Clinics)**, পরীক্ষা, PrEP, PEP এবং চিকিৎসার সূচনা; এবং প্রজনন স্বাস্থ্য পরিচর্যা পরিষেবা সহ STI; HIV পরিষেবার প্রতিরোধ, পরীক্ষা এবং চিকিৎসা প্রদান করে। 12 বছর বা তার বেশি বয়সী যে কেউ সুবিধা নিতে পারেন। পিতামাতার সম্মতির কোনো প্রয়োজন নেই। [nyc.gov/health/sexualhealthclinics](http://nyc.gov/health/sexualhealthclinics)-এ যান বা 347-396-7959 এ কল করুন।
- **NYC Health + Hospitals** লিঙ্গ নিশ্চিতকরণ পরিচর্যা (যেমন হরমোন, সার্জারি এবং ভয়েস কোচিং) এবং প্রাথমিক, যৌন এবং আচরণগত স্বাস্থ্য সেবা প্রদান করে। [nychealthandhospitals.org/services/lgbtq-health-care-services/](http://nychealthandhospitals.org/services/lgbtq-health-care-services/)-এ যান অথবা 844-692-4692 নম্বরে কল করুন।

- এই **NYC Health Map** আপনাকে LGBTQ+ পরিচর্যা সহ বিনা - বা কম খরচের স্বাস্থ্য পরিষেবা খুঁজে পেতে সাহায্য করতে পারে। আপনি পরিষেবার ধরণ এবং অবস্থান দ্বারা অনুসন্ধান করতে পারেন। [nyc.gov/health/map](http://nyc.gov/health/map) দেখুন।

## HIV আক্রান্ত ব্যক্তিদের জন্য সামাজিক পরিষেবা

- **HIV/AIDS সার্ভিসেস অ্যাডমিনিস্ট্রেশন (HIV/AIDS Services Administration, HASA)** HIV আক্রান্ত ব্যক্তিদের Medicaid, মানসিক স্বাস্থ্য এবং মাদকদ্রব্য ব্যবহারের পরিষেবা এবং আবাসনের মতো পরিষেবাগুলির জন্য আবেদন করতে সাহায্য করে। [nyc.gov/hra/hasa](http://nyc.gov/hra/hasa) -এ যান বা 718-557-1399 নম্বরে কল করুন।

## কমিউনিটি সাপোর্ট

- CK Life: ভিজিট করুন [cklife.org](http://cklife.org) অথবা কল করুন 347-866-9002।
- চার্চ অব দ্য ভিলেজ ফুড প্যান্ড্রি : দেখুন [churchofthevillage.org/hunger-relief](http://churchofthevillage.org/hunger-relief) অথবা 212-243-5470 নম্বরে কল করুন।
- Destination Tomorrow: [destinationtomorrow.org](http://destinationtomorrow.org)-এ যান অথবা 646-723-3325 নম্বরে কল করুন।
- Translatinx Network: [translatinxnetwork.org](http://translatinxnetwork.org)-এ যান অথবা 646-822-2000 নম্বরে কল করুন।
- LGBT কেন্দ্র: [gaycenter.org](http://gaycenter.org) -এ যান অথবা 212-620-7310 নম্বরে কল করুন।
- Trevor Project: দেখুন [thetrevorproject.org](http://thetrevorproject.org), কল করুন 866-488-7386 -এ অথবা টেক্সট করুন **স্টার্ট** 678-678 -এ।

## আবাসন

- Ali Forney Center: দেখুন [aliforneycenter.org](http://aliforneycenter.org) অথবা কল করুন 212-222-3427-এ।
- Housing Works: দেখুন [housingworks.org](http://housingworks.org) অথবা কল করুন 718-277-0386 -এ।



- The Door: দেখুন **door.org** অথবা কল করুন 212-941-9090 (এক্সটেনশন 3249)-এ।
- True Colors United: দেখুন **truecolorsunited.org** অথবা কল করুন 212-461-4401-এ।

## আইনগত

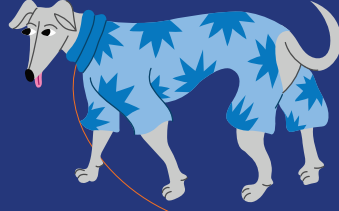
- Immigration Equality: দেখুন **immigrationequality.org**, অথবা কল করুন 212-714-2904-এ অথবা, যদি ডিটেনশনে থেকে থাকেন, 917-654-9696-এ।
- Lambda Legal: দেখুন **lambdalegal.org** অথবা কল করুন 212-809-8585-এ।
- মানবাধিকার বিষয়ক NYC কমিশন: দেখুন **nyc.gov/humanrights** অথবা কল করুন 212-416-0197-এ।
- নিউ ইয়র্ক আইনি সহায়তা গ্রুপ: দেখুন **nylag.org** অথবা কল করুন 212-613-5000-এ।
- Queer Detainee Empowerment Project: দেখুন **qdep.org** অথবা কল করুন 347-645-9339-এ।

## মানসিক স্বাস্থ্য এবং ক্রাইসিস সাপোর্ট

- 988 সুইসাইড এবং ক্রাইসিস লাইফলাইন: কল অথবা টেক্সট করুন **988** -তে অথবা চ্যাট করুন **988lifeline.org** -তে।
- প্রোজেক্ট রিটার্ন পিয়ার সাপোর্ট নেটওয়ার্ক: কল করুন 888-448-9777 -তে।
- ট্রান্স লাইফলাইন: দেখুন **translifeline.org** অথবা কল করুন 877-565-8860-তে।

এই তালিকাটি একচেটিয়া বা সম্পূর্ণ নয়। NYC স্বাস্থ্য দপ্তর এই তথ্য প্রদান করছে নিউ ইয়র্কবাসীদের পরিষেবা এবং সাধারণ তথ্য খুঁজে পেতে সহায়তা করার জন্য কিন্তু এই চিহ্নিত প্রতিষ্ঠানগুলির দ্বারা প্রদত্ত পরিষেবাগুলির গুণমান বা নির্ভুলতার বিষয়ে কোনও প্রতিনিধিত্ব করে না বা ওয়ারেন্টি দেয় না।

এই বুকলেটটি NYC ইউনিটি প্রোজেক্ট এবং NYC স্বাস্থ্য দপ্তরের ট্রান্সজেন্ডার, জেন্ডার-ননকনফর্মিং এবং ননবাইনারি কমিউনিটি অ্যাডভাইজরি বোর্ডের সহযোগিতায় তৈরি করা হয়েছে। Steph Medeiros দ্বারা চিত্রিত।



[nyc.gov/health/lgbtq](https://nyc.gov/health/lgbtq)-এ  
আরও জানুন



**NYC**  
Health