




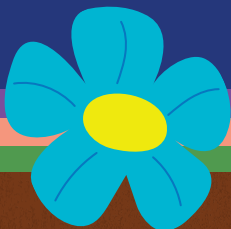
Fyète ak Swen:

Konsèy Sante

pou Moun Transjan, Moun Ki
Pa Idantifye ak Okenn Sèks
epi Moun Ki Pa Idantifye ak
Ni Fi Ni Gason



Vil New York (New York City, NYC) genyen yon kominote transjan, yon kominote ki pa idantifye ak okenn sèks epi yon kominote ki pa idantifye ak ni fi ni gason (Transgender, Gender-Nonconforming and Nonbinary, TGNCNB) k ap grandi. Moun TGNCNB yo genyen yon seri pwoblèm sante ki espesifik, epi li pa toujou fasil pou yo jwenn swen ki apwopriye yo. Tiliv sa a bay enfòmasyon pou sipòte sante moun TGNCNB yo, tankou afimasyon sèks yo, swen prensipal, sante seksyèl, pran swen tèt ou ak koneksyon kominotè.



| | |
|--|----|
| Konnen Dwa Ou Yo | 2 |
| Afimasyon Sèks | 3 |
| Swen Medikal Woutin | 4 |
| Swen Ki Pa Chirijikal | 5 |
| Òmòn | 5 |
| Silikòn | 6 |
| Tòp/Bann pou pwatrin, Fo Peni epi Kache Peni | 6 |
| Swen Chirijikal | 7 |
| Sante Seksyèl ak VIH | 8 |
| Plis Fason pou Pran Swen Tèt Ou | 10 |
| Sante Mantal | 10 |
| Sante Fizik | 11 |
| Resous | 11 |
| Swen Sante | 11 |
| Sèvis Sosyal pou Moun Ki Gen VIH | 12 |
| Sipò Kominotè | 12 |
| Lojman | 12 |
| Jiridik | 13 |
| Sipò pou Sante Mantal ak Kriz | 13 |



Konnen Dwa Ou Yo

Nan Vil New York, li ilegal pou fè diskriminasyon sou oryantasyon seksyèl yon moun, sou idantite seksyèl li oswa sou ekspresyon seksyèl yon moun nan etablisman piblik yo, tankou nan etablisman swen sante yo. Epitou, li ilegal pou refize bay yon moun bagay sa yo: travay, lojman, edikasyon, swen sante oswa lòt sèvis akoz idantite seksyèl li oswa ekspresyon seksyèl li.

Deklarasyon Dwa sou Swen Sante pou Moun LGBTQ yo enfòmè tout moun LGBTQ+ yo konsènan dwa yo genyen nan etablisman swen sante ki nan vil New York yo, deklarasyon dwa sa a pèmèt yo jwenn swen sante yo merite yo. Pwofesyonèl swen sante yo ak pèsònèl ki nan nenpòt etablisman swen sante ki nan Vil New York, pa kapab legalman bay yon move kalite swen akoz oryantasyon seksyèl yon moun, akoz idantite seksyèl li oswa ekspresyon seksyèl li. Pou ka li Deklarasyon Dwa sou Swen Sante pou Moun LGBTQ yo, ale sou sitwèb nyc.gov/health/lgbtq.





Afimasyon Sèks

Afimasyon sèks la (mezi yon moun TGNCNB pran pou l viv selon idantite seksyèl li defini oswa li afime a olye de sèks li te genyen lè l te fèt la) kapab pran tan epi li diferan pou chak moun. Ale jan w kapab avèk èd pwofesyonèl swen sante w la. Gwoup kominotè yo ka bay sipò emosyonèl epi ede w konprann opsyon ou yo. Si ou pale konsènan afimasyon sèks ou avèk lòt moun, sonje, se toujou ou menm ki pou pran desizyon sou pwosesis ou a.

Relasyon sosyal ou ak relasyon amoure ou ka chanje pandan oswa apre afimasyon sou sèks ou. Epitou, ou gendwa wè atirans emosyonèl ou chanje. Lè w di patnè w la ou se TGNCNB, sa ka fè w santi w vilnerab, sitou si w pè pou li pa rejte w oswa pou li pa reyaji yon fason negatif. Pale san pwoblèm avèk patnè w la. Si w nan yon relasyon ouvè oswa plizyè relasyon amoure, fè tout patnè w yo konnen dezi ou genyen pou afime sèks ou.

Nan Eta New York, ou ka chanje makè sèks ou sou batistè w oswa kat idantite w an “F”, “M” oswa “X”. Ou pa bezwen yon sètifika medikal, yon òdonans tribinal oswa yon pwosedi medikal pou chanje makè sèks ou. Pou jwenn plis enfòmasyon, ale sou sitwèb nyclu.org epi chèche “gender marker” (makè sèks).





Swen Medikal Woutin

Li enpòtan pou gen yon pwofesyonèl swen sante ou fè konfyans epi ou santi w alèz avèk li. Se pou w sensè, onèt epi klè avèk pwofesyonèl swen sante w la pou w ka jwenn bon swen.

Di pwofesyonèl swen sante ou a:

- Non ou ak pwonon ou yo, menmsi yo pa koresponn ak idantite w oswa asirans sante w
- Si ou pran òmòn oswa si ou ta renmen kòmanse pran
- Si ou te fè operasyon oswa pwosedi ki afime sèks
- Antesedan seksyèl ou, tankou sèks patnè w yo, kalite rapò seksyèl ou fè epi pratik sèks ki pi an sekirite pou ou



Mande pwofesyonèl swen sante w la ki tès depistaj woutin ou bezwen, tankou tansyon, kolestewòl, dyabèt, VIH oswa enfeksyon moun pran nan fè bagay (Sexually transmitted infections, STIs). Pwofesyonèl swen sante w la gendwa ba ou yon tès depistaj kansè nan pwatrin oswa nan tete, oswa yon egzamen nan kòl matris oswa yon egzamen pwostat, menm si w te fè yon operasyon oswa yon terapi òmonal.

Ou ka jwenn yon gid pou ede w jwenn epi etabli yon relasyon avèk yon pwofesyonèl swen sante. Navigatè pasyan yo ka ede w gen aksè ak swen sante prensipal yo epi sèvis afimasyon sèks yo. Pandan vizit ou a, mande enfòmasyon sou gid asirans sante ki ka ede w aplike pou asirans ki gratis oswa ki pa koute chè ak lòt sèvis sante.



Swen Ki Pa Chirijikal

Òmòn

Kò tout moun ka fè òmòn estwojèn ak testostewòn. Moun ki te fèt fi yo anjeneral genyen plis estwojèn, epoutan moun ki te fèt gason yo anjeneral genyen plis testostewòn. Moun ki entèsèks yo ka genyen plis estwojèn oswa testostewòn, toudepannde kondisyon espesifik entèsèks yo a.

Moun TGNCNB yo gendwa chwazi pran òmòn (patch, piki, jèl oswa konprime) pou chanje nivo estwojèn oswa testostewòn nan kò yo. Sèlman itilize òmòn yon pwofesyonèl swen sante preskri. Pwofesyonèl swen sante w la ka asire ou jwenn bon kantite òmòn epi kontwole l atravè tès san.

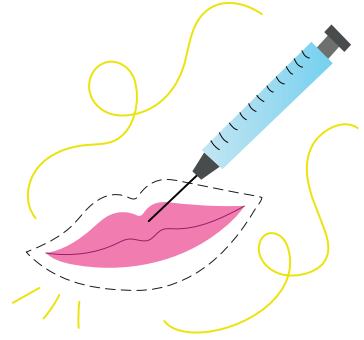
Chanjman òmòn yo pran tan. Lè w pran dòz òmòn anplis, sa kapab danjere pou ou epi sa p ap akselere tranzisyon an. Twòp estwojèn oswa testostewòn ka lakoz boul nan san, yon estwok oswa yon kriz kadyak. Yon testostewòn anplis ap transfòme an estwojèn epi li gendwa ralanti tranzisyon w lan. Epitou, lè w pran twòp testostewòn, sa kapab andomaje fwa w.



Silikòn

Gen kèk moun TGNCNB ki itilize piki silikòn pou chanje fòm kò yo. Piki silikòn yo ka lakoz sikatris ki grav epi li ka menm lakoz lanmò si yo pa byen fè l.

Si w itilize piki silikòn, itilize yon zegwi ki pwòp chak fwa epi pa pataje sereng ak lòt moun. Lè w pataje sereng ak lòt moun, sa ka ogmante risk pou w ekspozé a epatit B, epatit C epi VIH. Si w te itilize piki silikòn kèk tan, di pwofesyonèl swen sante w la sa.



Tòp/Bann pou Pwatin, Fo Peni epi Kache Peni

Si w itilize yon top/bann pou pwatin, pa sere l twòp. Lè w itilize yon top/bann pou pwatin ki gen twòp kouch rad oswa pandan plis pase 12 èdtan afile, sa ka lakoz doule, iritasyon po ak blesi. Fiksasyon ki fèt espesyalman pou tòp/bann pou pwatin yo pi an sekirite epi pi konfòtab pase bann elastik yo oswa riban adezif.

Si w itilize yon fo peni oswa yon aparèy pou pipi etan w kanpe, lave l ak savon epi dlo anvan ak apre chak itilizasyon. Itilize farin mayi olye de poud ki gen talk pou anpeche aparèy la kole ak po w oswa rasanble kras.

Si w chwazi pou rantre l, asire w itilize yon teknik ki san danje. Pa itilize riban adezif, ki ka lakoz iritasyon po ak domaj po.

Pou jwenn plis enfòmasyon sou fason pou rantre l, tache l ak ranje l san danje, ale sou sitwèb folxhealth.com/library.

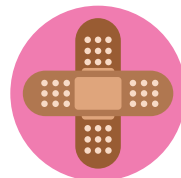




Swen Chirijikal

Moun TGNCNB yo gendwa chwazi pou yo fè yon operasyon nan lide pou konfime sèks yo. Men pwosedi afimasyon sèks yo souvan jwenn yo:

- Refè kò, tankou liposiksyon
- Refè figi, tankou operasyon oswa pwodui bouraj ki enjektab
- Maskilinizasyon, feminizasyon oswa afimasyon pwatrin (operasyon anwo) pou ogmante oswa diminye tisi tete a
- Faloplasti maskilen, metwadyoplasti oswa eskwotoplasti (operasyon anba) pou konstwi yon peni
- Vajinoplasti oswa labyoplasti (operasyon anba) pou konstwi yon vajen
- Òkidektomi pou retire boul grenn yo
- Razaj katilaj trache a (rediksyon ti gòjèt la)
- Avansman liy cheve a pou modifiye liy cheve a grasak yon operasyon oswa yon grèf cheve
- Operasyon nan vwa pou chanje wotè vwa a



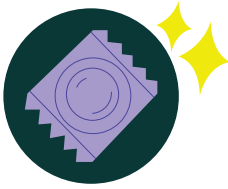
Verifye pou wè si chirijyen w lan genyen lisans, gade si l aksepte asirans sante w la epi gade si l genyen eksperyans nan travay avèk moun TGNCNB yo. Ou dwe ouvè epi reyalis konsènan objektif ou yo, epi travay ansanm ak chirijyen w lan pou w ka atenn yo. Pale avèk chirijyen w lan oswa pwofesyonèl swen sante w la konsènan swen suivi w la ak nenpòt kesyon ou genyen. Si w genyen yon ijans medikal epi si w pa kapab kontakte pwofesyonèl swen sante w la, rele **911**.



Sante Seksyèl ak VIH

Si ou fè sèks anpil, pran mezi sa yo pou w ka genyen yon vi seksyèl ki pi an sante:

- **Ou dwe sensè epi onèt avèk patnè w yo.** Poze yo kesyon sou antedan seksyèl yo ak kijan yo santi yo. Pale konsènan sa w renmen, sa w pa renmen ak limit pou yo pa depase yon fason pou fè sèks la ka pi an sekirite epi agreyab. Ou pa ta dwe santi w oblije fè yon bagay ou pa alèz avè l.
- **Fè tès regilyèman pou VIH ak maladi moun pran nan fè bagay (STIs).** Li posib pou w genyen VIH oswa yon maladi moun pran nan fè bagay (STI) san okenn sentòm pa parèt.
- **Itilize kapòt pandan sèks nan dèyè ak nan vajan, menm avèk patnè ou fè konfyans yo.** Lè yo itilize yo kòrèkteman, kapòt yo se youn nan pi bon fason pou anpeche VIH, maladi moun pran nan



fè bagay (STIs) ak gwosès. Gen plizyè kalite kapòt, tankou kapòt entèn ak ekstèn, ak kapòt ki pa gen latèks pou moun ki fè alèji ak kapòt an latèks.

- **Itilize yon librifyan abaz dlo oswa silikòn** pou diminye risk dechiri ak senyen oswa kapòt la chire pandan rapò seksyèl la, sa ki ka ogmante risk pou w ekspoze a VIH oswa maladi moun pran nan fè bagay (STI).
- **Itilize gan an latèks lè w ap bay dwèt oswa lè w ap antre men w epi kapòt an latèks oswa baraj dantè pandan w ap fè sèks nan bouch**, paske yo ka bay moun y ap fè sèks avè l la VIH ak maladi moun pran nan fè bagay (STIs).
- **Pale ak pwofesyonèl swen sante w la sou fason ki san danje epi efikas pou anpeche oswa planifye yon gwosès.** Sonje byen testostewòn pa anpeche gwosès.
- **Mande pwofesyonèl swen sante w la ki vaksen ou ta dwe pran.** Vaksen papilomavirus imen an (Human Papillomavirus, HPV) pwoteje ou kont veri jenital ak pifò kalite kansè nan kòl matris, nan dèyè, nan vajen, nan bouch vajen, nan peni ak nan owofarenks. Epitou, genyen vaksen pou pwoteje w kont epatit A, epatit B, menenjit ak mpox (varyòl senj).

Moun ki gen nenpòt sèks oswa nenpòt oryantasyon seksyèl ka pran VIH.

Pou redui risk ou:

- **Pran yon pwofilaksi anvan ekspozisyon (Pre-Exposure Prophylaxis, PrEP)** pou anpeche VIH. PrEP disponib sou fòm yon konprime chak jou oswa yon piki chak de (2) mwa.
- **Pran yon pwofilaksi apre ekspozisyon (Post-Exposure Prophylaxis, PEP)** si ou pa gen VIH epi ou te ekspoze avè l

(pa egzanp, pandan w ap fè sèks san kapòt, nan yon agresyon seksyèl oswa nan yon enjeksyon dwòg). Ou ta dwe kòmanse PEP a nan 36 èdtan apre yon posib ekspozisyon. Ou ka rele liy dirèk PEP Vil New York la 24 sou 24, 7 jou sou 7 nan 844-373-7692, oswa ale nan yon klinik oswa nan yon sal ijans.

- **Si ou gen VIH, al chèche tretman.** Gen anpil medikaman ki san danje epi ki efikas pou trete VIH. Tank ou kòmanse tretman an pi bonè, se tank VIH la pral fè mwens domaj nan sistèm ou. Si w ap pran tretman epi kenbe yon chaj viral ki pa detekte, ou p ap transmèt VIH la pandan w ap fè sèks.

Pou jwenn plis enfòmasyon, ale sou sitwèb nyc.gov/health/hiv.



Plis Fason pou Pran Swen Tèt Ou

Pran yon ti tan pou ka pran swen tèt ou, tankou sante mantal ou, sante fizik ou ak sante emosyonèl ou. Fè plan epi jwenn rezon pou w gade pou pi devan.

Sante Mantal

- Si w santi w estrese oswa deprime, genyen sipò ki disponib pou ou.
- Fè atansyon ak dwòg epi alkòl, paske lè w itilize yo sa ap vin ogmante risk pou w trape VIH ak lòt pwoblèm sante. Si w chwazi itilize dwòg oswa alkòl, pran kèk mezi pou w rete an sekirite, tankou teste dwòg la pou wè si l genyen fentanyl oswa xylazine, pote naloxone, epi pa janm itilize l poukont ou.

Sante Fizik

- Gen fason pou rete aktif, kèlkeswa kapasite fizik ou. Eseye jwenn yon aktivite ki bon pou ou, tankou mache, kouri, monte bisiklèt oswa monte esketbòd.
- Eseye dòmi ase epi manje repa ki ekilibre epi ki bon pou lasante.



Moun TGNCNB yo gendwa sibi abi nan men patnè yo. Abi a kapab fizik, finansye, seksyèl oswa emosyonèl, epi li gendwa genyen ladann menas oswa jouman. Pou ka jwenn èd, rele oswa voye tèks nan Liy Dirèk 'NYC Anti-Violence Project' la (Pwojè Kont Vyolans nan Vil New York) 24 sou 24, 7 jou sou 7 nan 212-714-1141. Lè gen ijans, rele **911**.

Resous

Gen anpil resous pou moun TGNCNB yo nan Vil New York. Ou ka jwenn lòt moun sou entènèt, oswa atravè yon òganizasyon lokal ki baze nan kominote a oswa pwofesyonèl swen sante w la.

Swen Sante

Genyen swen gratis oswa swen ki pa koute chè ki disponib nan etablisman sante Vil la jere yo, kèlkeswa sityasyon imigrasyon ou oswa mwayen ou pou peye.

- **NYC Sexual Health Clinics (Klinik Sante Seksyèl Vil New York yo)** bay sèvis prevansyon, tès depistaj ak tretman pou maladi moun pran nan fè bagay yo (STIs); sèvis pou VIH, tankou tès depistaj, PrEP, PEP ak kòmansman tretman; epi sèvis swen sante repwodiktif. Nenpòt moun ki gen 12 lane oswa plis kapab resevwa swen. Konsantman paran pa nesesè. Ale sou sitwèb nyc.gov/health/sexualhealthclinics oswa rele nan 347-396-7959.

- **NYC Health + Hospitals** ofri swen afimasyon sou sèks (tankou òmòn, operasyon ak antrènman vwa) ak swen sante prensipal, swen sante seksyèl ak swen sante konpòtmantal. Ale sou sitwèb nychealthandhospitals.org/services/lgbtq-health-care-services/ oswa rele nan 844-692-4692.
- **Kat Sante Vil New York la (NYC Health Map)** ka ede w jwenn sèvis sante ki gratis oswa ki pa koute chè, tankou swen pou moun LGBTQ+ yo. Ou ka fè rechèch pa kalite sèvis epi pa zòn. Ale sou sitwèb nyc.gov/health/map.

Sèvis Sosyal pou Moun Ki Gen VIH

- **Administrasyon Sèvis VIH/SIDA a (HIV/AIDS Services Administration, HASA)** ede moun ki gen VIH yo aplike pou sèvis tankou Medicaid, sèvis sante mantal ak sèvis pou abi dwòg oswa alkòl, epi lojman. Ale sou sitwèb nyc.gov/hra/hasa oswa rele nan 718-557-1399.

Sipò Kominotè

- CK Life: Ale sou sitwèb cklife.org oswa rele nan 347-866-9002.
- Kantin Church of the Village: Ale sou sitwèb churchofthevillage.org/hunger-relief oswa rele nan 212-243-5470.
- Destination Tomorrow: Ale sou sitwèb destinationtomorrow.org oswa rele nan 646-723-3325.
- Translatinx Network: Ale sou sitwèb translatinxnetwork.org oswa rele nan 646-822-2000.
- The LGBT Center: Ale sou sitwèb gaycenter.org oswa rele nan 212-620-7310.
- Trevor Project: Ale sou sitwèb thetrevorproject.org, rele nan 866-488-7386 oswa voye tèks **START** sou 678-678.

Lojman

- Ali Forney Center: Ale sou sitwèb aliforneycenter.org oswa rele nan 212-222-3427.



- Housing Works: Ale sou sitwèb **housingworks.org** oswa rele nan 718-277-0386.
- The Door: Ale sou sitwèb **door.org** oswa rele nan 212-941-9090 (ekstansyon 3249).
- True Colors United: Ale sou sitwèb **truecolorsunited.org** oswa rele nan 212-461-4401.

Jiridik

- Immigration Equality: Ale sou sitwèb **immigrationequality.org**, oswa rele nan 212-714-2904 oswa, si w nan detansyon, rele nan 917-654-9696.
- Lambda Legal: Ale sou sitwèb **lambdalegal.org** oswa rele nan 212-809-8585.
- NYC Commission on Human Rights (Komisyon Dwa Moun Vil New York) Ale sou sitwèb **nyc.gov/humanrights** oswa rele nan 212-416-0197.
- New York Legal Assistance Group (Gwoup Asistans Jiridik New York): Ale sou sitwèb **nylag.org** oswa rele nan 212-613-5000.
- Queer Detainee Empowerment Project (Pwojè Otonomizasyon pou Detni Gason Makomè): Ale sou sitwèb **qdep.org** oswa rele nan 347-645-9339.

Sipò pou Sante Mantal ak Kriz

- 988 Liy pou Kriz ak Suisid: Rele oswa voye tèks nan **988** oswa tchat sou **988lifeline.org**.
- Project Return Peer Support Network (Rezo Sipò Kamarad Project Return lan): Rele nan 888-448-9777.
- Liy pou Transeksyèl: Ale sou sitwèb **translifeline.org** oswa rele nan 877-565-8860.

Lis sa a pa ni eksklizif ni konplè. Depatman Sante Vil New York ap bay enfòmasyon sa pou asiste abitan New York yo nan lokalize sèvis yo ak enfòmasyon jeneral yo men li pa fè okenn deklarasyon ni garanti konsènan kalite oswa presizyon sèvis etablisman idantifye sa yo te founi.

Tiliv sa a te fèt an kolaborasyon avèk NYC Unity Project (Pwojè Inite Vil New York la) epi Komite Konsèy Kominotè Moun Transjan, Moun Ki Pa Idantifye ak Okenn Sèks epi Moun Ki Pa Idantifye ak Ni Fi Ni Gason an pou Depatman Sante Vil New York la. Moun ki fè ilistrasyon an se Steph Medeiros.

Jwenn plis
enfòmasyon sou
nyc.gov/health/lgbtq.

NYC
Health

