




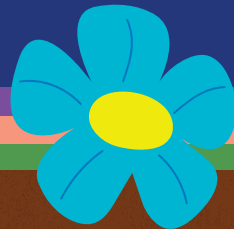
پرائڈ اینڈ کیئر:

# تجاویز برائے صحت

مخنت، صنف غیر تصدیقی اور دو سے  
زائد صنف والے لوگوں کے لیے



نیو یارک سٹی (New York City, NYC) ایک نشوونما  
پاتی ہوئی مخنٹ، صنف غیر تصدیقی اور دو سے زائد  
صنف والے لوگوں (transgender, gender-  
(nonconforming and nonbinary, TGN CNB  
کمیونٹی کا گھر ہے۔ TGN CNB لوگوں کے صحت کے  
متعلق مخصوص خدشات ہوتے ہیں، اور ان کے لیے مناسب  
نگہداشت حاصل کرنا ہمیشہ آسان نہیں ہوتا ہے۔ یہ کتابچہ  
TGN CNB لوگوں کی صحت بشمول صنفی تصدیق، ابتدائی  
نگہداشت، جنسی صحت، خود کی نگہداشت اور کمیونٹی  
کنکشنز کی معاونت کے لیے معلومات فراہم کرتا ہے۔



2 اپنے حقوق پہچاننا

3 صنفی تصدیق

4 معمول کی طبی نگہداشت

5 غیر جراحی نگہداشت

5 بارمونز

6 سلیکون

6 چیسٹ بانڈر، پیکرز اور ٹکنگ

7 جراحی نگہداشت

8 جنسی صحت اور HIV

10 خود کی نگہداشت کرنے کے مزید طریقے

10 ذہنی صحت

11 جسمانی صحت

11 وسائل

11 صحت کی نگہداشت

12 HIV والے لوگوں کے لئے سماجی خدمات

12 کمیونٹی سپورٹ

12 ہاؤسنگ

13 قانونی

13 ذہنی صحت اور کرانسس سپورٹ



## اپنے حقوق پہچاننا

NYC میں، نگہداشت صحت کی ترتیبات سمیت عوامی رہائش گاہوں میں کسی کے جنسی رجحان، صنفی شناخت یا صنفی اظہار کی بنیاد پر امتیازی سلوک کرنا غیر قانونی ہے۔ کسی کی صنفی شناخت یا اظہار کی بنیاد پر ملازمت، رہائش، تعلیم، نگہداشت صحت یا دیگر خدمات سے انکار کرنا بھی غیر قانونی ہے۔

LGBTQ ہیلتھ کیئر بل آف رائٹس تمام LGBTQ+ لوگوں کو NYC میں نگہداشت صحت ترتیبات میں ان کے قانونی حقوق سے آگاہ کرتا ہے، انہیں نگہداشت صحت حاصل کرنے کا اختیار دیتا ہے جس کے وہ مستحق ہیں۔ NYC میں نگہداشت صحت کی کسی بھی تنصیبات میں نگہداشت صحت فراہم کنندگان اور عملہ کسی شخص کے جنسی رجحان، صنفی شناخت یا صنفی اظہار کی وجہ سے قانونی طور پر کم معیار کی نگہداشت فراہم نہیں کر سکتے۔ LGBTQ ہیلتھ کیئر بل آف رائٹس پڑھنے کے لیے، ملاحظہ کریں [-nyc.gov/health/lgbtq](https://nyc.gov/health/lgbtq)







## صنفی تصدیق

صنفی تصدیق (وہ اقدامات جو ایک TGNCNB فرد اپنی ولادت کے وقت تفویض شدہ صنف کے بجائے اپنی متعین یا تصدیق شدہ صنفی شناخت کے ساتھ زندگی گزارنے کے لیے اٹھاتا ہے) میں وقت لگ سکتا ہے اور یہ ہر ایک کے لیے مختلف ہوتا ہے۔ اپنے فراہم کنندہ کی مدد سے اپنی رفتار سے آگے بڑھیں۔ کمیونٹی گروپ جذباتی مدد فراہم کر سکتے ہیں اور آپ کے اختیارات کو سمجھنے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ اگر آپ دوسروں کے ساتھ اپنی صنفی تصدیق پر تبادلہ خیال کرتے ہیں، تو یاد رکھیں، آپ کے عمل کے بارے میں فیصلے ہمیشہ آپ کے ہاتھ میں ہوتے ہیں۔

آپ کے سماجی اور رومانوی تعلقات آپ کی صنفی تصدیق کے دوران یا بعد میں تبدیل ہو سکتے ہیں۔ آپ اپنی جذباتی کشش میں تبدیلی بھی پا سکتے ہیں۔ اپنے پارٹنر کو یہ بتانا کہ آپ TGNCNB ہیں آپ کو غیر محفوظ محسوس کرا سکتا ہے، خاص طور پر اگر آپ کو خدشہ ہے کہ وہ آپ کو مسترد کر دیں گے یا منفی ردعمل ظاہر کریں گے۔ اپنے پارٹنر کے ساتھ کھل کر بات کریں۔ اگر آپ کسی اوپن یا متعدد ریلیشن شپ میں ہیں، تو اپنے تمام پارٹنرز کو اپنی صنف کی تصدیق کی خواہش کے بارے میں بتائیں۔



نیو یارک اسٹیٹ (New York State) میں، آپ اپنی سند ولادت یا ID کارڈ پر اپنے صنفی مارکر کو "F"، "M" یا "X" میں تبدیل کر سکتے ہیں۔ آپ کو اپنے جنسی مارکر کو تبدیل کرنے کے لیے کسی ڈاکٹر کے نوٹ، کورٹ آرڈر یا طبی طریقہ عمل کی ضرورت نہیں ہے۔ مزید معلومات کے لیے، [nyclu.org](http://nyclu.org) پر جائیں اور "gender marker" (جنسی مارکر) تلاش کریں۔



## معمول کی طبی نگہداشت

ایسے فراہم کنندہ کا ہونا اہم ہے جس پر آپ بھروسہ کرتے ہوں اور جس کے ساتھ آپ پرسکون محسوس کرتے ہوں۔ اپنے فراہم کنندہ کے ساتھ صاف گو، ایماندار اور واضح رہیں تاکہ آپ کو صحیح نگہداشت مل سکے۔  
اپنے فراہم کنندہ کو بتائیں:



- اپنا نام اور تلفظ، اگرچہ وہ آپ کی ID یا صحت بیمہ سے میل نہ کھاتے ہوں۔
- آیا آپ ہارمونز لیتے ہیں یا شروع کرنا چاہتے ہیں
- آیا آپ کی صنفی تصدیق کی سرجری یا طبی طریقہ کار کیا گیا تھا
- آپ کی جنسی تاریخ، بشمول آپ کے پارٹنرز کی جنس، آپ کے جنسی تعلقات کی اقسام اور آپ کے عام محفوظ جنسی عمل

اپنے فراہم کنندہ سے پوچھیں کہ آپ کو کون سی معمول کی اسکریننگ کی ضرورت ہے، جیسے بلڈ پریشر، کولیسٹرول، ذیابیطس، HIV یا جنسی لحاظ سے منتقل ہونے والے انفیکشن (sexually transmitted infections, STIs)۔ آپ کا فراہم کنندہ آپ کو سینے یا چھاتی کے کینسر کی اسکریننگ، یا سروائیکل یا پروسٹیٹ کا ٹیسٹ دینے کو کہہ سکتا ہے، اگرچہ آپ کی سرجری یا ہارمون تھراپی ہوئی ہو۔

آپ نیویگیٹر کے ذریعہ فراہم کنندہ تلاش کر کے ان کے ساتھ تعلق و رابطہ قائم کرنے میں مدد حاصل کر سکتے ہیں۔ پیشنہ نیویگیٹرز آپ کی بنیادی نگہداشت صحت اور صنفی تصدیق کی خدمات تک رسائی حاصل کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔ اپنی ملاقات کے دوران، ہیلتھ انشورنس نیویگیٹرز کے بارے میں پوچھیں جو بغیر یا کم لاگت والے بیمہ اور دیگر صحت کی خدمات کے لیے درخواست دینے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔



## غیر جراحی نگہداشت

### ہارمونز

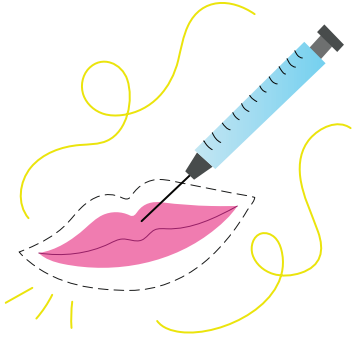
تمام جسم ہارمونز ایسٹروجن اور ٹیسٹوسٹیرون بناتے ہیں۔ ولادت کے وقت خواتین کے طور پر پیدا ہوئے افراد میں عام طور پر ایسٹروجن زیادہ ہوتا ہے، جبکہ ولادت کے وقت مرد کے طور پر پیدا ہوئے افراد میں عام طور پر ٹیسٹوسٹیرون زیادہ ہوتا ہے۔ دو جنسی لوگوں میں ان کی مخصوص دو جنسی صورت حال پر انحصار کرتے ہوئے، زیادہ ایسٹروجن یا ٹیسٹوسٹیرون ہو سکتا ہے۔

TGNCRNB افراد اپنے جسم میں ایسٹروجن یا ٹیسٹوسٹیرون کی سطح کو تبدیل کرنے کے لیے ہارمونز (پیچ، انجیکشن، جیل یا گولیاں) لینے کا انتخاب کر سکتے ہیں۔ صرف انہیں ہارمونز کا استعمال کریں جنہیں کسی نگہداشت صحت فراہم کنندگان کے ذریعہ تجویز کیا گیا ہو۔ آپ کا فراہم کنندہ اس بات کو یقینی بنا سکتا ہے کہ آپ ہارمونز کی صحیح مقدار لے رہے ہیں اور خون جانچوں کے ذریعہ نگرانی کر سکتا ہے۔



ہارمونز سے ہونے والی تبدیلیوں میں وقت لگتا ہے۔ ہارمونز کی اضافی خوراکیں لینا نقصان دہ ہو سکتا ہے اور آپ کی تبدیلی کو تیز نہیں کرے گا۔ ایسٹروجن یا ٹیسٹوسٹیرون کی بہت زیادہ مقدار خون کے لوٹھڑوں، فالج یا دل کے دورہ کی وجہ بن سکتی ہے۔ اضافی ٹیسٹوسٹیرون ایسٹروجن میں تبدیل ہو جاتا ہے اور آپ کی تبدیلی کو دھیمہ کر سکتا ہے۔ بہت زیادہ ٹیسٹوسٹیرون لینا آپ کے لیور (جگر) کو بھی خراب کر سکتا ہے۔

## سلیکون



بعض TGNCNB افراد اپنے جسم کی ساخت بدلنے کے لیے سلیکون انجیکشنز کا استعمال کرتے ہیں۔ اگر مناسب طریقہ سے نہیں لگایا جائے تو سلیکون انجیکشنز شدید زخموں یہاں تک کہ موت کا بھی سبب بن سکتے ہیں۔

اگر آپ سلیکون انجیکشنز کا استعمال کرتے ہیں، تو ہر وقت صاف ستھری سوئی کا استعمال کریں اور سرنج کا اشتراک نہ کریں۔ سرنجوں کا اشتراک آپ کے ہیپاٹائٹس B، ہیپاٹائٹس C اور HIV کے خطرہ کو بڑھا سکتا ہے۔ اگر آپ ماضی میں سلیکون انجیکشنز کا استعمال کرچکے ہیں، تو اپنے فراہم کنندہ کو بتائیں۔

## چیسٹ بانڈر، پیکرز اور ٹکنگ

اگر آپ چیسٹ بانڈر کا استعمال کرتے ہیں، تو اسے بہت زیادہ کس کر نہ باندھیں۔ کپڑوں کی بہت سی تہوں کے ساتھ یا ایک وقت میں 12 گھنٹے سے زیادہ چیسٹ بانڈر کا استعمال درد، جلد کی سوزش اور چوٹ کا سبب بن سکتا ہے۔ سینے کی بانڈنگ کے لیے خاص طور پر بنائے گئے بانڈر لچکدار پٹیوں یا ڈکٹ ٹیپ سے زیادہ محفوظ اور زیادہ آرام دہ ہوتے ہیں۔



اگر آپ پیکر یا اسٹینڈ ٹو پی ڈیوائس استعمال کرتے ہیں، تو اسے ہر استعمال سے پہلے اور بعد میں صابن اور پانی سے دھوئیں۔ آلہ کو آپ کی جلد پر چپکنے یا گندگی جمع کرنے سے روکنے کے لیے پاؤڈر کے بجائے پاؤڈر والا کارن اسٹارچ کا استعمال کریں۔

اگر آپ ٹک کا انتخاب کرتے ہیں تو، محفوظ تکنیک کا استعمال یقینی بنائیں۔ ڈکٹ ٹیپ کا استعمال نہ کریں، جو جلد میں سوزش اور نقصان کا سبب بن سکے۔

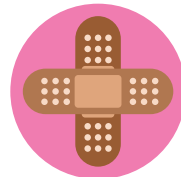
محفوظ ٹکنگ، بانڈنگ اور پیکنگ پر مزید معلومات کے لیے، [folxhealth.com/library](http://folxhealth.com/library) پر جائیں۔



## جراحی نگہداشت

TGNCNB افراد اپنی صنف کی تصدیق کے لیے سرجری کرانے کا انتخاب کرسکتے ہیں۔ صنف کی تصدیق کی عام طبی طریقہ کار میں شامل ہیں:

- ہاڈی کونٹورنگ، بشمول لائوسکشن
- چہرے کی کونٹورنگ، بشمول سرجری یا قابل دخول فلرز
- چہاتی کے بافتوں کو بڑھانے یا کم کرنے کے لیے سینے کی مردانگی، نسائی یا تصدیقی (ٹاپ سرجری)
- عضو تناسل کی تعمیر کے لیے مردانگی فیلوپلاستی، میٹوڈیوپلاستی یا اسکروٹوپلاستی (ہاٹم سرجری)
- اندام نہانی کی تعمیر کے لیے اندام نہانی یا لیبی پلاستی (ہاٹم سرجری)
- ٹیسٹیکلز کو ہٹانے کے لیے آرکیکٹومی
- ٹریچیل کارٹلیج شیو (آدمس اپیل ریڈکشن)
- سرجری یا ہیئر ٹرانسپلانٹ کے ذریعہ ہیئر لائن کو تبدیل کرنے کے لیے ہیئر لائن کی نشوونما
- آواز کی پچ کو تبدیل کرنے کے لیے صوتی سرجری



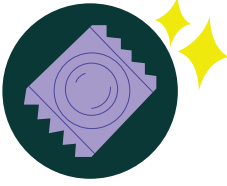
جانچ کر لیں کہ آیا آپ کا سرجن لائسنس یافتہ ہے، آپ کا صحت بیمہ قبول کرتا ہے اور اسے TGNCNB لوگوں کے ساتھ کام کرنے کا تجربہ ہے۔ اپنے اہداف کے بارے میں کھلے مزاج کے اور حقیقت پسند بنیں، اور ان کو پورا کرنے کے لیے اپنے سرجن کے ساتھ کام کریں۔ اپنے سرجن یا فراہم کنندہ سے اپنی بعد کی نگہداشت اور آپ کے کسی بھی سوال کے بارے میں بات کریں۔ اگر آپ کو کوئی طبی ایمرجنسی ہے اور آپ اپنے فراہم کنندہ تک رسائی حاصل کرنے سے قاصر ہیں، تو 911 پر کال کریں۔



## جنسی صحت اور HIV

اگر آپ جنسی طور پر فعال ہیں، تو ایک صحتمند جنسی زندگی کے لیے ان اقدامات پر عمل کریں:

- اپنے پارٹنرز کے ساتھ صاف گو اور ایماتدار رہیں۔ ان کی جنسی سرگزشت اور وہ کیسا محسوس کر رہے ہیں کے بارے میں پوچھیں۔ سیکس کو محفوظ اور پر لطف رکھنے کے لیے اپنی پسند، ناپسند اور حدود پر تبادلہ خیال کریں۔ آپ کو کوئی بھی ایسا کام کرنے کے لیے دباؤ محسوس نہیں کرنا چاہیے جس پر آپ راضی نہ ہوں۔
- HIV اور STIs کے لیے باقاعدگی سے جانچ کراتے رہیں۔ HIV یا کسی STI کا بنا کسی علامات کے ہونا ممکن ہے۔
- مقعد اور اندام نہانی کے سیکس کے دوران کنڈومز استعمال کریں، حتیٰ کہ جن پارٹنرز پر آپ بھروسہ کرتے ہیں ان کے ساتھ بھی۔ صحیح طور پر استعمال



کیے جانے پر، HIV، STIs اور حمل سے بچنے کے لیے کنڈومز سب سے بہترین طریقہ ہیں۔ اندرونی اور بیرونی کنڈوم، اور لیٹیکس سے الرجی والے لوگوں کے لیے لیٹیکس فری کنڈوم سمیت کنڈومز کی بہت سی قسمیں ہیں۔

■ پانی پر مبنی یا سلیکون لیوبریکینٹ استعمال کریں تاکہ سیکس کے دوران پھٹن اور خون بہنے یا کنڈوم پھٹنے کے جوکھم، جو آپ کے HIV یا STI کے خطرہ کو بڑھا سکتا ہے کو کم کیا جا سکے۔

■ فنگرنگ یا فسٹنگ کرتے وقت لیٹیکس دستانے اور لیٹیکس کنڈوم یا اورل سیکس کے دوران ڈینٹل ڈیم استعمال کریں، کیونکہ HIV اور STIs مدخول شخص تک پہنچ سکتے ہیں۔

■ حمل کو روکنے یا حاملہ ہونے کی منصوبہ بندی کرنے کے محفوظ اور مؤثر طریقوں کے بارے میں اپنے فراہم کنندہ سے بات کریں۔ یاد رکھیں کہ ٹیسٹوسٹیرون حمل کو نہیں روکتا ہے۔

■ اپنے فراہم کنندہ سے پوچھیں کہ آپ کو کون سی ویکسینز لینی چاہئے۔ ہیومن پیپیلوما وائرس (human papillomavirus, HPV) ویکسین آپ کو تناسلی مسوں اور سروائیکل، مقعد، اندام نہانی، فرجی، عضو تناسل اور حلقومی کینسر کی زیادہ تر اقسام سے محفوظ رکھتی ہے۔ آپ کو ہیپاٹائٹس A، ہیپاٹائٹس B، گردن توڑ بخار اور ایم پاکس (منکی پاکس) سے بچانے کے لیے بھی ویکسین موجود ہیں۔

کسی بھی صنف یا جنسی رجحان کے لوگ HIV کا شکار ہو سکتے ہیں۔ اپنے جوکھم کو کم کرنے کے لیے:

■ قبل از ابتلاء حفاظتی تدبیر (pre-exposure prophylaxis, PrEP) لیں HIV سے بچاؤ کے لیے۔ PrEP ہر دو ماہ میں یومیہ گولی یا ایک انجیکشن کے طور پر دستیاب ہے۔

■ بعد از ابتلاء حفاظتی تدبیر (PEP) لیں اگر آپ کو HIV نہیں ہے اور آپ کو (جیسے کنڈوم کے بغیر جنسی تعلقات، جنسی حملہ یا ڈرگس داخل کرنے کے ذریعہ) اس کے خطرہ میں ڈالا گیا ہے۔ آپ ممکنہ خطرہ کے 36 گھنٹوں کے

دوران PEP شروع کر سکتے ہیں۔ آپ 844-373-7692 پر NYC PEP 24/7 ہاٹ لائن کو کال کر سکتے ہیں، یا کسی کلینک یا کسی ایمرجنسی روم جا سکتے ہیں۔

- اگر آپ کو HIV ہے تو علاج حاصل کریں۔ HIV کا علاج کرنے کے لیے بہت ساری محفوظ اور مؤثر دوائیں ہیں۔ جتنی جلدی آپ علاج شروع کریں گے، اتنا ہی کم HIV نقصان کرے گا۔ اگر آپ علاج میں ہیں اور ناقابل سراغ وائرل لوڈ کو برقرار رکھتے ہیں، تو آپ جنسی تعلقات کے دوران HIV منتقل نہیں کریں گے۔ مزید معلومات کے لیے، [nyc.gov/health/hiv](http://nyc.gov/health/hiv) پر جائیں۔



## خود کی نگہداشت کرنے کے مزید طریقے

اپنی دماغی، جسمانی اور جذباتی صحت سمیت، خود کی نگہداشت کرنے کے لیے وقت نکالیں۔ منصوبے بنائیں اور اچھے مستقبل کی امید کرنے کی وجوہات تلاش کریں۔

### ذہنی صحت

- اگر آپ ہلکان یا مایوس محسوس کرتے ہیں تو مدد دستیاب ہے۔
- منشیات اور الکحل کے ساتھ محتاط رہیں، کیونکہ ان کا استعمال کرنا آپ کے HIV اور دیگر صحت کے مسائل کے جوکھموں کو بڑھا دیتا ہے۔ اگر آپ منشیات یا الکحل استعمال کرنے کا انتخاب کرتے ہیں، تو محفوظ رہنے کے اقدامات، جیسے کہ فیئٹانائل یا زائلازین کے لیے منشیات کی جانچ کرنا، نیلوکزون لے جانا، اور کبھی بھی تنہا استعمال نہ کرنا۔



## جسمانی صحت

■ آپ کی جسمانی اہلیت کے قطع نظر، فعال بنے رہنے کے کئی طریقے ہیں۔ چہل قدمی کرنے، دوڑنے، سائیکل چلانے یا اسکیٹ بورڈنگ جیسی، کوئی ایسی سرگرمی تلاش کریں جو آپ کے لیے کام کرے۔



■ بھرپور نیند لینے اور باقاعدگی سے، صحتمند کھانا کھانے کی کوشش کریں۔

TGNCCNB افراد اپنے والدین سے بدسلوکی کا تجربہ کر سکتے ہیں۔ بدسلوکی جسمانی، مالی، جنسی یا جذباتی ہو سکتی ہے اور اس میں دھمکیاں یا توہین شامل ہو سکتی ہے۔ مدد کے لیے، 212-714-1141 پر NYC 24/7 اینٹی وائلینس پروجیکٹ ہاٹ لائن کو کال کریں۔ ایمر جنسی میں، 911 پر کال کریں۔

## وسائل

NYC میں TGNCCNB افراد کے لیے متعدد وسائل ہیں۔ آپ آن لائن، یا مقامی کمیونٹی پر مبنی تنظیموں یا اپنے فراہم کنندہ کے ذریعہ دیگر وسائل حاصل کر سکتے ہیں۔

## صحت کی نگہداشت

ترک وطن کی حیثیت یا ادائیگی کرنے کی اہلیت سے قطع نظر، سٹی میں چلنے والی نگہداشت صحت کی سہولیات پر کم سے لے کر بلا قیمت نگہداشت دستیاب ہے۔

■ **NYC سیکشونل ہیلتھ کلینکس** STIs کی روک تھام، جانچ اور علاج؛ HIV کی خدمات، بشمول جانچ، PrEP، اور PEP اور علاج کی شروعات؛ اور تولیدی صحت کی نگہداشت کی خدمات فراہم کرتے ہیں۔ 12 سال یا اس سے زیادہ عمر کا کوئی بھی نگہداشت حاصل کر سکتا ہے۔ والدین کی رضامندی ضروری نہیں ہے۔ ملاحظہ کریں [nyc.gov/health/sexualhealthclinics](http://nyc.gov/health/sexualhealthclinics) یا 347-396-7959 پر کال کریں۔

■ **NYC Health+ Hospitals** صنفی تصدیق کی نگہداشت (جیسے ہارمونز، سرجری اور آواز کی کوچنگ) اور ابتدائی، جنسی اور طرز عمل سے متعلق صحت

کی نگہداشت پیش کرتے ہیں۔ ملاحظہ کریں / [nychealthandhospitals.org/services/lgbtq-health-care-services](http://nychealthandhospitals.org/services/lgbtq-health-care-services) یا 844-692-4692 پر کال کریں۔

- **NYC ہیلتھ میپ** آپ کو بشمول LGBTQ+ نگہداشت کے، بنا یا کم لاگت والی صحت کی خدمات تلاش کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔ آپ خدمت کی قسم اور مقام کے اعتبار سے تلاش کر سکتے ہیں۔ ملاحظہ کریں [nyc.gov/health/map](http://nyc.gov/health/map)

## HIV والے لوگوں کے لیے سماجی خدمات

- **HIV/AIDS سروسز ایڈمنسٹریشن (HASA)** HIV والے لوگوں کی، Medicaid، ذہنی صحت اور مادہ کے استعمال کی خدمات، اور رہائش جیسی خدمات کے لیے درخواست دینے میں مدد کرتا ہے۔ ملاحظہ کریں [nyc.gov/hra/hasa](http://nyc.gov/hra/hasa) یا 718-557-1399 پر کال کریں۔

## کمیونٹی سپورٹ

- **CK لائف:** ملاحظہ کریں [cklife.org](http://cklife.org) یا 347-866-9002 پر کال کریں۔
- **چرچ آف دی ویلیج فوڈ پیئٹری:** ملاحظہ کریں [churchofthevillage.org/hunger-relief](http://churchofthevillage.org/hunger-relief) یا 212-243-5470 پر کال کریں۔
- **ڈیسٹینیشن ٹومارو:** ملاحظہ کریں [destinationtomorrow.org](http://destinationtomorrow.org) یا 646-723-3325 پر کال کریں۔
- **ٹرانس لیٹکس نیٹ ورک:** ملاحظہ کریں [translatinxnetwork.org](http://translatinxnetwork.org) یا 646-822-2000 پر کال کریں۔
- **دی LGBT سینٹر:** ملاحظہ کریں [gaycenter.org](http://gaycenter.org) یا 212-620-7310 پر کال کریں۔
- **ٹریور پروجیکٹ:** ملاحظہ کریں [thetrevorproject.org](http://thetrevorproject.org)، 866-488-7386 پر کال کریں یا 678-678 پر "START" (شروع کریں) ٹیکسٹ کریں۔

## ہاؤسنگ

- **علی فورنی سینٹر:** ملاحظہ کریں [aliforneycenter.org](http://aliforneycenter.org) یا 212-222-3427 پر کال کریں۔



- ہاؤسنگ ورکس: ملاحظہ کریں [housingworks.org](http://housingworks.org) یا 718-277-0386 پر کال کریں۔
- دی ڈور: ملاحظہ کریں [door.org](http://door.org) یا 212-941-9090 (ایکسٹینشن 3249) پر کال کریں۔
- ٹرو کلرس یونائٹڈ: ملاحظہ کریں [truecolorsunited.org](http://truecolorsunited.org) یا 212-461-4401 پر کال کریں۔

## قانونی

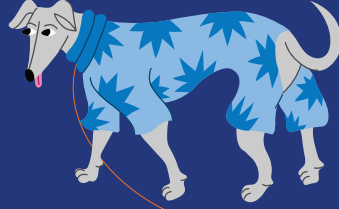
- امیگریشن ایکویٹی: ملاحظہ کریں [immigrationequality.org](http://immigrationequality.org)، یا 212-714-2904 پر یا، اگر قید میں ہیں تو 917-654-9696 پر کال کریں۔
- Lambda لیگل: ملاحظہ کریں [lambdalegal.org](http://lambdalegal.org) یا 212-809-8585 پر کال کریں۔
- NYC کمیشن آن ہیومن رائٹس: ملاحظہ کریں [nyc.gov/humanrights](http://nyc.gov/humanrights) یا 212-416-0197 پر کال کریں۔
- نیو یارک لیگل اسسٹنس گروپ: ملاحظہ کریں [nylag.org](http://nylag.org) یا 212-613-5000 پر کال کریں۔
- کوئیر ٹیٹینی امپاورمنٹ پروجیکٹ: ملاحظہ کریں [qdep.org](http://qdep.org) یا 347-645-9339 پر کال کریں۔

## ذہنی صحت اور کرائس سپورٹ

- 988 سوسائٹیڈ اور کرائس لائف لائن: کال یا ٹیکسٹ کریں 988 پر یا [988lifeline.org](http://988lifeline.org) پر چیٹ کریں۔
- پروجیکٹ ریٹرن پیر سپورٹ نیٹ ورک: 888-448-9777 پر کال کریں۔
- ٹرانس لائف لائن: ملاحظہ کریں [translifeline.org](http://translifeline.org) یا 877-565-8860 پر کال کریں۔

یہ فہرست نہ تو خصوصی ہے اور نہ ہی مکمل۔ NYC محکمہ صحت یہ معلومات خدمات اور عمومی معلومات کا پتہ لگانے میں نیویارک کے باشندوں کی مدد کرنے کے لیے فراہم کر رہا ہے لیکن ان شناخت شدہ اداروں کی طرف سے فراہم کردہ خدمات کے معیار یا درستگی کے بارے میں کوئی نمائندگی یا ضمانت نہیں دیتا ہے۔

یہ کتابچہ NYC یونٹی پروجیکٹ اور NYC محکمہ صحت کے مخزن، صنف غیر تصدیقی اور دو سے زائد صنف والے افراد کے ایڈوائزری بورڈ کے تعاون سے پیش کیا گیا تھا۔ تصویری خاکے Steph Medeiros کی جانب سے پیش کیے گئے ہیں۔



مزید معلومات حاصل کریں

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



**NYC**  
Health