



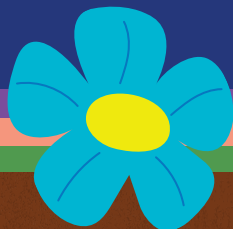
כבוד און באהאנדלונג:

געזונט טיפס

פאר טראנסדזשענדער, דזשענדער נאן-
קאנפארמינג און נאן-ביינערי מענטשן



ניו יארק סיטי פארמאגט א שטייגנדע
טראנסדזשענדער, דזשענדער נאן-קאנפארמינג
און נאן-ביינערי (transgender, gender-
(nonconforming and nonbinary, TGNCNB
קאמיוניטי. TGNCNB מענטשן האבן ספעציפישע
געזונטהייט זארגן, און עס איז זיי אפטמאל שווער
צו באקומען די פאסיגע באהאנדלונג. די ביכל געבט
אינפארמאציע צו ארויסהעלפן מיט די באהאנדלונג
פון TGNCNB מענטשן, אריינגערעכנט דזשענדער
באשטעטיגונג, פריימערי קעיר, געשלעכטליכע
געזונטהייט, זעלבסט-קעיר און קאמיוניטי באציאונגען.



2	וויסן אייערע רעכטן
3	דזשענדער באשטעטיגונג
4	געווענליכע מעדיצינישע באהאנדלונגען
5	נישט-כירורגישע באהאנדלונג
5	הארמאונען
6	סיליקאן
6	ברוסט בינדערס, פאקערס און אונטערבייגן
7	כירורגישע באהאנדלונג
8	געשלעכטליכע געזונטהייט און HIV
10	נאך וועגן זיך אפצוגעבן מיט זיך אליינס
10	גייסטישע געזונטהייט
11	פיזישע געזונטהייט
11	הילפסמיטלען
11	העלט קעיר
12	סאושעל סערוויסעס פאר מענטשן מיט HIV
12	קאמיוניטי שטיצע
12	האוזינג
13	לעגאל
13	גייסטישע געזונטהייט און קריזיס שטיצע



וויסן אייערע רעכטן

אין ניו יארק סיטי, איז אומלעגאל צו דיסקרימינירן אויפ'ן באזיס פון א מענטש'ס געשלעכטליכע אויסשטעל, דזשענדער אידענטיטעט אדער דזשענדער אויסדרוק אין פובליק אקאמאדאציעס, אריינגערעכנט אין העלט קעיר פלעצער. עס איז אויך קעגן די געזעץ צו אפזאגן פאר איינעם ארבעט, האוזינג, עדיוקעישאן, העלט קעיר אדער אנדערע סערוויסעס אויפ'ן באזיס פון זייער דזשענדער אידענטיטעט אדער אויסדרוק.

די LGBTQ העלט קעיר ביל פון רעכטן רעכנט אויס פאר אלע LGBTQ+ מענטשן זייערע לעגאלע רעכטן אין העלט קעיר פלעצער אין ניו יארק סיטי, זיי צו געבן די כח צו באקומען די העלט קעיר וואס עס קומט זיך זיי. העלט קעיר פראוויידערס און שטאב ביי א העלט קעיר פלאץ אין ניו יארק סיטי טארן נישט געבן א נידריגע קוואליטעט פון באהאנדלונג צוליב א מענטש'ס געשלעכטליכע אויסשטעל,

דזשענדער אידענטיטעט אדער דזשענדער אויסדרוק. צו ליינען די LGBTQ העלט קעיר ביל פון רעכטן, באזוכט [nyc.gov/health/lgbtq](https://www.nyc.gov/health/lgbtq)



דזשענדער באשטעטיגונג



דזשענדער באשטעטיגונג (די שריט וואס א TGNCNB מענטש נעמט צו לעבן לויט זייער אויסגעוועלטע אדער באשטעטיגטע דזשענדער ווי איידער די דזשענדער וואס מען האט זיי געגעבן ביים געבורט) קען נעמען צייט און איז אנדערש ביי יעדע מענטש. גייט אויף אייער אייגענע גאנג מיט די הילף פון אייער פראוויידער. קאמיוניטי גרופעס קענען געבן עמאציאנאלע שטיצע און אייך העלפן פארשטיין אייערע אויסוואלן. אויב איר רעדט אדורך אייער דזשענדער באשטעטיגונג מיט אנדערע, זאלט איר געדענקען אז באשלוסן איבער אייער פראצעדור איז אלעמאל בלויז אייערע צו באשליסן.

אייער געזעלשאפטליכע און ראמאנטישע באציאונגען קענען זיך מעגליך טוישן דורכאויס אדער נאך אייער דזשענדער באשטעטיגונג. איר קענט אויך באמערקן אז אייערע עמאציאנאלע גלוסטענישן טוישן זיך. דערציילן פאר אייער פארטנער אז איר זענט TGNCNB קען אייך מאכן שפירן זייער עמפינדליך, ספעציעל אויב איר האט מורא אז זיי וועלן אייך אוועקשטופן אדער נישט ריכטיג רעאגירן. האלט זיך נישט צוריק פון זיך אדורכרעדן מיט אייער פארטנער. אויב איר זענט אין אן אפענע באציאונג אדער אין א באציאונג מיט עטליכע מענטשן, דאן פארציילט פאר אלע אייערע פארטנערס איבער אייער וואונטש צו באשטעטיגן אייער דזשענדער.



אין ניו יארק סיטי, קענט איר טוישן אייער דזשענדער צייכן אויף אייער געבורט סערטיפיקאט אדער ID קארטל צו "F" (פרוי), "M" (מאן) אדער "X" (קיין איינס). איר דארפט נישט א צעטל פון א דאקטער, באפעל פון געריכט אדער מעדיצינישע פראצעדור צו טוישן אייער דזשענדער צייכן. פאר מער אינפארמאציע, באזוכט nyclu.org און זוכט פאר "gender marker" (דזשענדער צייכן).



געווענליכע מעדיצינישע באהאנדלונגען

עס איז וויכטיג צו האבן א פראוויידער וואס איר פארלאזט זיך אויף זיי און שפירט זיך באקוועם מיט זיי. זייט אפן, אויפריכטיג און קלאר מיט אייער פראוויידער אז איר זאלט קענען באקומען די ריכטיגע באהאנדלונג. זאגט פאר אייער פראוויידער:



- אייער נאמען און רוף-נעמען, אפילו אויב זיי שטימען נישט מיט אייער ID אדער העלט אינשורענס
- אויב איר נעמט הארמאונען אדער אויב איר ווילט אנהויבן נעמען
- אויב איר האט געהאט דזשענדער-באשטעטיגונג כירורגיע אדער פראצעדורן
- אייער געשלעכטליכע היסטאריע, אריינגערעכנט אייערע פארטנערס' דזשענדערס, די סארט געשלעכטליכע באציאונגען וואס איר האט און אייערע געווענליכע זיכערהייט געשלעכטליכע אויפפירונגען

פרעגט אייער פראוויידער וועלכע געווענליכע אונטערזוכונגען איר דארפט האבן, ווי צום ביישפיל פאר בלוט דרוק, קאלעסטעראל, צוקער, HIV אדער געשלעכטליכע אריבערגעפירטע אנצידונגען (STI, sexually transmitted infections). אייער פראוויידער וועט אייך מעגליך געבן א ברוסט-קאסטן אדער ברוסט קענסער אונטערזוכונג, אדער א סערוויקעל אדער פראסטעיט אונטערזוכונג, אפילו אויב איר האט געהאט כירורגיע אדער הארמאון טעראפיע.

איר קענט באקומען הילף מיט געפונען און בויען א קשר מיט א פראוויידער דורך א וועגווייזער. פאציענט וועגווייזערס קענען אייך העלפן האבן צוטריט צו פרייערע העלט קעיר און דזשענדער באשטעטיגונג סערוויסעס. ביי אייער באזוך, זאלט איר פרעגן איבער העלט אינשורענס וועגווייזער וואס קענען אייך העלפן זיך איינגעבן פאר אומזיסטע אדער ביליגע אינשורענס און אנדערע געזונטהייט סערוויסעס.



נישט-כירורגישע באהאנדלונג

הארמאונען

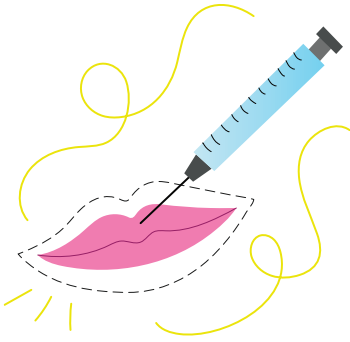
אלע קערפערס געבן ארויס די הארמאונען עסטראדזשען און טעסטאסטעראון. מענטשן באשטעטיגט אלץ א פרוי ביי געבורט האבן געווענליך מער עסטראדזשען, און מענטשן באשטעטיגט אלץ א מאן ביי געבורט האבן געווענליך מער טעסטאסטעראון. צווייפאכיג-געשלעכטליכע מענטשן קענען האבן מער עסטראדזשען אדער טעסטאסטעראון, געוואנדן אין זייער ספעציפישע צווייפאכיג-געשלעכטליכע צושטאנד.

TGNCRNB מענטשן קענען אויסוועלן צו נעמען הארמאונען (פעטשעס, איינשפריצן, דזשעלס אדער פילס) צו טוישן די שטאפלען פון עסטראדזשען אדער טעסטאסטעראון אין זייער קערפער. נוצט בלויז הארמאונען פארשריבן דורך א העלט קעיר פראוויידער. אייער פראוויידער קען מאכן זיכער אז איר באקומט די ריכטיגע מאס הארמאונען און עס איבערקוקן דורך נעמען בלוט.



עס נעמט צייט פאר זאכן זיך צו טוישן פון די הארמאונען. נעמען מער דאזעס פון הארמאונען קען זיין שעדליך און וועט נישט שנעלער מאכן אייער איבערטויש. צופיל עסטראדזשען אדער טעסטאסטעראון קען פאראורזאכן בלוט קלאטס, א סטראוק אדער א הארץ אטאקע. איבריגע טעסטאסטעראון טוישט זיך צו עסטראדזשען און קען מאכן אייער איבערטויש שטייטער. נעמען צופיל טעסטאסטעראון קען אויך שעדיגן אייער לעבער.

סיליקאון



טייל TGNCNB מענטשן נוצן סיליקאון איינשפריצן צו טוישן די פארעם פון זייער קערפער. סיליקאון איינשפריצן קענען פאראורזאכן ערנסטע וואונדן און אפילו טויט אויב מען נעמט עס נישט ריכטיג.

אויב איר נוצט סיליקאון איינשפריצן, נוצט א ריינע נאדל יעדע מאל און טיילט נישט מיט איינשפריצן מיט אנדערע. מיטטיילן איינשפריצן קען העכערן אייער ריזיקע פון באקומען העפעטיטיס B, העפעטיטיס C און HIV. דערציילט פאר אייער פראוויידער אויב איר האט שוין אמאל גענוצט סיליקאון איינשפריצן.

ברוסט בינדערס, פאקערס און אונטערבייגן

אויב איר נוצט א ברוסט בינדער, מאכט עס נישט צו ענג. נוצן א ברוסט בינדער מיט צופיל שיכטן פון קליידונג אדער פאר מער פון 12 שעה אויפאמאל קען פאראורזאכן ווייטאג, הויט פראבלעמען און וואונדן. בינדערס וואס זענען ספעציעל געמאכט אויף צו בינדן די ברוסטן זענען מער פארזיכערט און מער באקוועם ווי עלאסטיק בענדעדזשעס אדער דאקט טעיפ.



אויב איר נוצט א פאקער אדער אן ארויסגיין-שטייעדיג דעווייס, וואשט עס מיט זייף און וואסער איידער און נאכ'ן עס נוצן יעדע מאל. נוצט קארן מעל אנשטאט פאודערס וועלכע פארמאגן טאלק צו פארמיידן די דעווייס פון קלעבן צו אייער הויט אדער האלטן שמוץ.

אויב איר וועלט אויס אונטערצובייגן, מאכט זיכער צו נוצן א פארזיכערטע מיטל. נוצט נישט דאקט טעיפ, וועלכע קען פאראורזאכן הויט פראבלעמען און וואונדן.

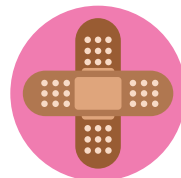
פאר מער אינפארמאציע אויף פארזיכערטע אונטערבייגן, בינדן און פאקן, באזוכט [.folxhealth.com/library](https://www.folxhealth.com/library)



כירורגישע באהאנדלונג

TGNCNB מענטשן קענען אויסוועלן צו דורכגיין כירורגיע צו באשטעטיגן זייער דזשענדער. באקאנטע דזשענדער-באשטעטיגונג פראצעדורן נעמען אריין:

- טוישן די פארעם פונעם קערפער, אריינגערעכנט ליפאסאקשין
- טוישן די פארעם פונעם פנים, אריינגערעכנט כירורגיע אדער איינשפריץ אנפולער
- מאכן די ברוסט מענעריש, פרויעריש אדער באשטעטיגט (אויבערשטע כירורגיע) צו גרעסער מאכן אדער קלענער מאכן די גרויסקייט פונעם ברוסט
- מענערישע פאלאפלאסטי, מעטאודיאפלאסטי אדער סקראטאפלאסטי (אונטערשטע כירורגיע) צו מאכן א פעניס
- וועדזשינאפלאסטי אדער לאביאפלאסטי (אונטערשטע כירורגיע) צו מאכן א וועדזשיינע
- ארכיעקטאמי אראפצונעמען די טעסטיקלס
- טרעיקיעל קארטילעדזש פארמינערונג (צו קלענער מאכן די אדאמ'ס עפל)
- פארבעסערן צו האר ליניע צו טוישן די האר ליניע דורך כירורגיע אדער אריינלייגן האר
- כירורגיע אויף די שטימע צו טוישן די דיקקייט פון די שטימע



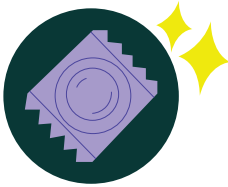
מאכט זיכער אז אייער סורדזשען האט א לייסענס, נעמט אייער העלט אינשורענס און האט ערפארונג צו ארבעטן מיט TGNCNB מענטשן. זייט אפן און רעאליסטיש מיט אייער צילן, און ארבעט אינאיינעם מיט אייער סורדזשען זיי צו ערפולן. רעדט מיט אייער סורדזשען אדער פראוויידער איבער די נאכפאלגע באהאנדלונג און סיי וועלכע פראגעס וואס איר האט. אויב איר האט מעדיצינישע עמערדזשענסי און קענט נישט כאפן אייער פראוויידער, רופט 911.



געשלעכטליכע געזונטהייט און HIV

אויב איר זענט אקטיוו מיט געשלעכטליכע באציאונגען, נעמט די שריט פאר א געזונטע געשלעכטליכע באציאונגען לעבן.

- **זייט אפן און אויפריכטיג מיט אייער פארטנערס.** פרעגט זיי איבער זייער געשלעכטליכע היסטאריע און וויאזוי זיי שפירן זיך. רעדט אדורך וואס איר האט יא ליב, נישט ליב און באגרעניצונגען אויף צו האלטן די געשלעכטליכע באציאונגען פארזיכערט און געשמאק. איר זאלט נישט שפירן אז איר מוזט טון עפעס וואס איר זענט נישט באקוועם מיט.
- **קוקט זיך רעגלמעסיג איבער פאר HIV און STI.** עס איז מעגליך צו האבן HIV אדער אן STI אן סימפטאמען.
- **נוצט קאנדאום ביי אנאל אדער וואדזשינעל געשלעכטליכע באציאונגען, אפילו מיט פארטנערס וועלכע איר פארלאזט זיך אויף.** ווען מען נוצט עס



ריכטיג, זענען קאנדאומס איינע פון די בעסטע וועגן צו פארמיידן HIV, STI און שוואנגערשאפט. עס זענען דא אסאך סארטן קאנדאומס, אריינגערעכנט אינערליכע און אויסערליכע קאנדאומס, און קאנדאומס אן לאטעקס פאר מענטשן וועלכע זענען אלערגיש צו לאטעקס.

- **נוצט וואסער-באזירטע אדער סיליקאן שמירער** צו פארמינערן די ריזיקע פון זיך צורייסן און בלוטן אדער פון די קאנדאום זיך צוברעכן אינמיטן געשלעכטליכע באציאונגען, וואס קען העכערן אייער ריזיקע פון HIV אדער STI אויסגעשטעלטקייט.

- **נוצט לאטעקס הענטשיקעס ווען איר רירט אן אדער האלט לאטעקס קאנדאמס אדער ציין אפאראטן ביי מינדליכע געשלעכטליכע באציאונגען, וויבאלד HIV און STI'ס קענען אריבערגיין צו די מענטשן וואס מען גייט אריין אין.**

- **רעדט מיט אייער פראוויידער איבער זיכערע און ווירקזאמע וועגן צו פארמיידן אדער פלאנירן א שוואנגערשאפט.** זייט געווארנט אז טעסטאסטעראון פארמיידט נישט שוואנגערשאפט.

- **פרעגט אייער פראוויידער וועלכע וואקסינען איר זאלט נעמען.** די מענטשליכע פאפילאאווירוס (HPV) וואקסין באשטיצט אייך פון דזשעניטעל ווארצלען און מערסטנס סארטן פון סערוויקעל, אנאל, וועדזשינעל, וואלווער, פענייל און אראפארינדזשיעל קענסער. עס זענען אויך דא וואקסינען אייך צו באשיצן פון העפעטיטיס A, העפעטיטיס B, מענינדזשיטיס און מאנקיפאקס.

מענטשן פון יעדע דזשענדער אדער געשלעכטליכע אויסשטעל קענען באקומען HIV. צו פארמינערן אייער ריזיקע:

- **נעמט איידער-אויסגעשטעלטקייט פראפילאקסיס (pre-exposure prophylaxis, PrEP)** צו פארמיידן HIV. PrEP איז אוועילעבל אלץ א טעגליכע פיל אדער אלץ אן איינשפריץ יעדע צוויי מאנאטן.
- **נעמט נאך-אויסגעשטעלטקייט פראפילאקסיס (post-exposure prophylaxis, PEP)** אויב איר האט נישט HIV און איז געווארן אויסגעשטעלט דערצן (אזויווי דורך געשלעכטליכע באציאונגען אן א

קאנדאום, געשלעכטליכע אטאקע אדער איינשפריצן דראגס). איר זאלט אנהויבן נעמען PEP אין די ערשטע 36 שעה נאכ'ן מעגליך זיין אויסגעשטעלט. איר קענט רופן די NYC PEP 24/7 האטליין אויף 844-373-7692, אדער גייט צו א קליניק אדער עמערדזשענסי רום.

- **באקומט באהאנדלונג אויב איר האט HIV.** עס זענען דא אסאך פארזיכערטע און ווירקזאמע מעדיצינען צו באהאנדלען HIV. וואס שנעלער איר הויבט אן באהאנדלונג, אלץ ווייניגער שאדן וועט די HIV פאראורזאכן. אויב איר באקומט באהאנדלונג און פארמאגט א ווירוס וואס מען קען נישט דערשפירן, וועט איר נישט אריבערפירן HIV ביי געשלעכטליכע באציאונגען.

פאר נאך אינפארמאציע, באזוכט nyc.gov/health/hiv.



נאך וועגן זיך צו אפגעבן מיט זיך אליינס

נעמט צייט זיך צו אפגעבן מיט זיך אליינס, אריינגערעכנט אייער גייסטישע, פיזישע און עמאציאנאלע געזונטהייט. מאכט פלענער און געפינט סיבות צו זיין אפטימיסטיש פאר די צוקונפט.

גייסטישע געזונטהייט

- אויב איר שפירט אויסגעמוטשעט אדער דעפרעס'ט, איז דא אוועילעבל הילף.
- זייט פארזיכטיג ווען עס קומט צו דראגס און אלקאהאל, וויבאלד ווען מען נוצט עס העכערט עס אייער ריזיקע פון HIV און אנדערע געזונטהייט פראבלעמען. אויב איר וועלט אויס צו נוצן דראגס און אלקאהאל, נעמט שריט צו בלייבן פארזיכערט, אזויווי איבערקוקן דראגס פאר פענטאניל אדער זיילאזין, מיטנעמען נאלאקסאון און קיינמאל נישט נעמען ווען איר זענט אליינס.

פיזישע געזונטהייט

- עס זענען דא וועגן צו בלייבן אקטיוו, אפגעזען פון אייערע פיזישע מעגליכקייטן. פרובירט צו טרעפן אן אקטיוויטעט וואס ארבעט פאר אייך, אזויווי גיין, לויפן, פארן אויף א בייק אדער סקעיטבאורד.



- פרובירט צו באקומען גענוג שלאף און עסן צייטליכע, געזונטע מאלצייטן.

TGN CNB מענטשן קענען מיטמאכן אביז פון זייערע פארטנערס. אביז קען זיין פיזיש, פינאנציעל, געשלעכטליך אדער עמאציאנעל, און קען אריינגעמען סטראשעס אדער פארשעמונגען. פאר הילף, רופט אדער טעקסט די 24/7 ניו יארק סיטי קעגן-געוואלדטאטן פראיעקט (NYC Anti-Violence Project) האטליין אויף 212-714-1141. אין פאל פון אן עמערדזשענסי, רופט 911.

הילפסמיטלען

עס זענען דא אסאך הילפסמיטלען פאר TGN CNB מענטשן אין ניו יארק סיטי. איר קענט טרעפן אנדערע אנליין, אדער דורך א לאקאלע קאמיוניטי-באזירטע ארגאניזאציע אדער אייער פראוויידער.

העלט קעיר

ביליגע אדער אומזיסטע קעיר איז אוועילעבל ביי סיטי-אנגעפירטע העלט קעיר פאסיליטעטן, אפגעזען פון אימיגראציע סטאטוס אדער מעגליכקייט צו באצאלן.

- די ניו יארק סיטי געשלעכטליכע העלט קליניקס שטעלן צו פארמיידונג, איבערקוק און באהאנדלונג פאר s'STI; HIV סערוויסעס, אריינגערעכנט איבערקוק, PEP, PrEP און אנהויבן באהאנדלונג; און ריפראדאקטיוו העלט קעיר סערוויסעס. יעדער אין עלטער פון 12 יאר און ארויף קען באקומען באהאנדלונג. מען דארף נישט קיין ערלויבעניש פון עלטערן. באזוכט **nyc.gov/health/sexualhealthclinics** אדער רופט 347-396-7959.
- ניו יארק סיטי העלט + שפיטעלער שטעלט צו דזשענדער באשטעטיגונג קעיר (אזויווי הארמאונען, כירורגיע און שטימע הילף) און פריימערי, געשלעכטליכע און אויפפירונג העלט קעיר. באזוכט **nychealthandhos-pitals.org/services/lgbtq-health-care-services** אדער רופט 844-692-4692.

- די ניו יארק סיטי העלט מאפע קען אייך העלפן טרעפן אומזיסטע אדער ביליגע העלט סערוויסעס, אריינגערעכנט LGBTQ+ באהאנדלונג. איר קענט זוכן דורך די סארט סערוויס און לאקאציע. באזוכט nyc.gov/health/map.

אושעל סערוויסעס פאר מענטשן מיט HIV

- די HIV/AIDS סערוויסעס אדמיניסטראציע (HASA) העלפט ארויס פאר מענטשן מיט HIV זיך צו איינגעבן פאר סערוויסעס, אזויווי Medicaid, גייסטישע געזונטהייט און סאבסטאנץ באנוץ סערוויסעס, און וואוינונג. באזוכט nyc.gov/hra/hasa אדער רופט 718-557-1399.

קאמיוניטי שטיצע

- CK Life (CK לעבן): באזוכט cklife.org אדער רופט 347-866-9002.
- Church of the Village Food Pantry (קירכע פון די ווילעדזש עסן שאפע): באזוכט churchofthevillage.org/hunger-relief אדער רופט 212-243-5470.
- Destination Tomorrow (ציל מארגן): באזוכט destinationtomorrow.org אדער רופט 646-723-3325.
- Translatinx Network (טראנסלאטינקס נעטווארק): באזוכט translatinxnetwork.org אדער רופט 646-822-2000.
- The LGBT Center (די LGBT צענטער): באזוכט gaycenter.org אדער רופט 212-620-7310.
- Trevor Project (טרעוואר פראיעקט): באזוכט thetrevorproject.org אדער רופט 866-488-7386 צו START 678-678.

וואוינונג

- Ali Forney Center (עלי פארני צענטער): באזוכט aliforneycenter.org אדער רופט 212-222-3427.
- Housing Works (וואוינונג ארבעט): באזוכט housingworks.org אדער רופט 718-277-0386.
- The Door (די טיר): באזוכט door.org אדער רופט 212-941-9090 (עקסטענשין 3249).



- True Colors United (ריכטיגע קאלירן פאראייניגט): באזוכט truecolorsunited.org אדער רופט 212-461-4401.

לעגאל

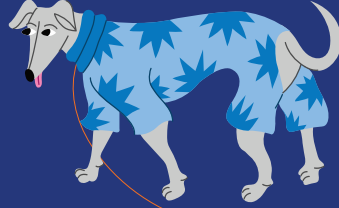
- Immigration Equality (אימיגראציע גלייכבארעכטיגקייט): באזוכט immigrationequality.org, אדער רופט 212-714-2904 אדער, אויב איר זענט איינגעשפארט, 917-654-9696.
- Lambda Legal (לאמבדא לעגאל): באזוכט lambdalegal.org אדער רופט 212-809-8585.
- NYC Commission on Human Rights (ניו יארק סיטי קאמיסיע אויף מענטשליכע רעכטן): באזוכט nyc.gov/humanrights אדער רופט 212-416-0197.
- New York Legal Assistance Group (ניו יארק לעגאלע הילף גרופע): באזוכט nylag.org אדער רופט 212-613-5000.
- Queer Detainee Empowerment Project (קוויר איינשפארונג כח פראיעקט): באזוכט qdep.org אדער רופט 347-645-9339.

גייסטישע געזונטהייט און קריזיס שטיצע

- 988 Suicide & Crisis Lifeline (988 זעלבסטמארד און קריזיס לעבנסליניע): רופט אדער טעקסט **988** אדער טשעט אויף 988lifeline.org.
- Project Return Peer Support Network (פראיעקט קערט צוריק געזעלשאפט שטיצע נעטווארק): רופט 888-448-9777.
- Trans Lifeline (טראנס לעבנסליניע): באזוכט translifeline.org אדער רופט 877-565-8860.

די ליסטע רעכנט נישט אלעס. די ניו יארק סיטי העלט דעפארטמענט שטעלט צו די אינפארמאציע צו העלפן ניו יארקער מיטן טרעפן סערוויסעס און אלגעמיינע אינפארמאציע אבער טוט נישט מאכן קיין שום באהויפטונג אדער גאראנטיירונג איבער די קוואליטעט אדער פארלעסליכקייט פון די סערוויסעס צוגעשטעלט דורך די אויסגערעכנטע קערפערשאפטן.

די ביכל איז ארויסגעגעבן געווארן אינאיינעם מיט די ניו יארק סיטי אחדות פראיעקט (NYC Unity Project) און די ניו יארק סיטי העלט דעפארטמענט'ס טראנסדזשענדער, דזשענדער נאן-קאנפארמינג און נאן-ביינערי קאמיוניטי עדוויזערי באורד (Transgender, Gender-Nonconforming and Nonbinary Community) Advisory Board). בילדער דורך סטעף מעדעיראס.



זעט מער ביי

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



NYC
Health