

TÌNH DỤC AN TOÀN HƠN CHO MỌI NGƯỜI

Điều quan trọng là cả bạn cũng như bạn tình của bạn đều phải có kế hoạch bảo vệ.

PHÒNG CHỐNG BỆNH LÂY TRUYỀN QUA ĐƯỜNG TÌNH DỤC (STI)

Đây là những phương pháp duy nhất giúp giảm nguy cơ mắc các bệnh lây truyền qua đường tình dục, bao gồm cả HIV, khi được sử dụng đúng cách mọi lúc và trong suốt thời gian quan hệ tình dục:



bao cao su đeo ngoài được dùng bên ngoài làm rào cản trong quan hệ tình dục



bao cao su đeo trong được dùng bên trong làm rào cản trong quan hệ tình dục



màng chắn miệng được dùng làm rào cản khi quan hệ tình dục bằng miệng nếu không thích hợp dùng bao cao su đeo ngoài

PHÒNG NGỪA CÓ THAI

Nếu bạn đang có những kiểu quan hệ tình dục có thể dẫn đến mang thai, điều quan trọng là phải chọn một phương pháp mà bạn có thể dùng một cách chính xác và nhất quán:

ĐẶT VÀ QUÊN ĐI



que ngừa thai



IUD
(nội tiết tố)



IUD
(phi nội tiết tố)



triệt sản

Chưa đầy 1 phần trăm người dùng sẽ có thai trong một năm khi sử dụng các phương pháp này

SỬ DỤNG THEO LỊCH TRÌNH

(3 tháng một lần, hàng tháng, hàng tuần, hàng ngày)



tiêm thuốc tránh thai
(Depo)



vòng âm đạo



miếng dán tránh thai



thuốc viên tránh thai

Khoảng 9 phần trăm người dùng sẽ có thai trong một năm khi sử dụng các phương pháp này

DÙNG MỖI LẦN BẠN QUAN HỆ TÌNH DỤC



bao cao su đeo ngoài



bao cao su đeo trong



màng ngăn âm đạo



xốp tránh thai



mũ chụp cổ tử cung

Khoảng 15 phần trăm người dùng sẽ có thai trong một năm khi sử dụng các phương pháp này



các phương pháp nhận biết thời điểm thụ thai



xuất tinh ra ngoài



chất diệt tinh trùng

Khoảng 25 phần trăm người dùng sẽ có thai trong một năm khi sử dụng các phương pháp này

HAI PHƯƠNG PHÁP TỐT HƠN MỘT PHƯƠNG PHÁP

để ngăn ngừa các bệnh lây truyền qua đường tình dục (STI) và tránh mang thai.



Sử dụng bao cao su VÀ một phương pháp ngừa thai cùng lúc.



TUYỆT ĐỐI KHÔNG sử dụng cả bao cao su đeo trong và đeo ngoài cùng một lúc.

MỘT PHƯƠNG PHÁP SẼ TỐT HƠN KHÔNG DÙNG MỖI LẦN BẠN QUAN HỆ TÌNH DỤC NÀO



85 phần trăm người dùng sẽ có thai trong một năm nếu không dùng phương pháp nào khi quan hệ tình dục giữa đường vật và âm đạo.

KIÊNG KHEM



Hiệu quả 100% trong việc ngăn ngừa mang thai và các bệnh lây truyền qua đường tình dục (STI), bao gồm cả HIV, khi được sử dụng một cách nhất quán và đúng cách.

1.) XEM LẠI HÌNH ẢNH VỀ TÌNH DỤC AN TOÀN (TRANG ĐẦU)

Nếu cần thông tin hoặc dịch vụ sức khỏe tình dục và sinh sản, hãy cân nhắc đặt lịch hẹn với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe. Ví dụ về các dịch vụ bao gồm:

- ngừa thai
- bao cao su & đồ dùng tình dục an toàn hơn
- xét nghiệm mang thai
- chủng ngừa
- xét nghiệm và phòng chống bệnh lây qua đường tình dục (STI) và/hoặc HIV
- tư vấn các lựa chọn mang thai
- điều trị đau vùng chậu
- thuốc ngừa thai khẩn cấp
- liệu pháp hormone
- giáo dục trước khi mang thai

2.) XÁC ĐỊNH MỘT NHÀ CUNG CẤP DỊCH VỤ CHĂM SÓC SỨC KHỎE

Xác định một nhà cung cấp dịch vụ theo lựa chọn.

- Nếu cần thông tin hoặc dịch vụ ngừa thai, bạn nên chọn một nhà cung cấp dịch vụ đưa ra đầy đủ các lựa chọn ngừa thai, bao gồm cả vòng tránh thai (IUD) và que ngừa thai, để có thể sử dụng được mọi phương pháp.
- Danh sách các nhà cung cấp đề nghị sử dụng vòng tránh thai và que ngừa thai theo bằng mã zip hiện có sẵn trực tuyến từ Bedsider.org tại bedsider.org/clinics.
- Danh sách các nhà cung cấp đề nghị xét nghiệm HIV, STI và Viêm Gan hiện có sẵn trực tuyến từ Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh tại gettested.cdc.gov.
- Để xếp lịch một cuộc hẹn với Planned Parenthood of Northern New England, hãy truy cập ppnneappt.org hoặc gọi 1-866-476-1321.

3.) LIÊN HỆ NHÀ CUNG CẤP

Hãy gọi cho nhà cung cấp đã chọn để xác định các dịch vụ được cung cấp và đặt lịch hẹn.

4.) GHI LẠI THÔNG TIN CUỘC HẸN

Giới Thiệu Nhà Cung Cấp Dịch Vụ (tùy chọn)	Ngày Giới Thiệu: _____
Tên: _____	Điện Thoại: _____
Cuộc hẹn của tôi vào ngày: <input type="checkbox"/> Thứ 2 <input type="checkbox"/> Thứ 3 <input type="checkbox"/> Thứ 4 <input type="checkbox"/> Thứ 5 <input type="checkbox"/> Thứ 6 <input type="checkbox"/> Thứ 7 <input type="checkbox"/> CN	
Ngày: _____	Giờ: _____ <input type="checkbox"/> Sáng <input type="checkbox"/> Chiều/Tối
Cuộc hẹn của tôi cùng với: Tên Nhà Cung Cấp Dịch Vụ: _____	
Địa Chỉ: _____	
Điện Thoại: _____	Fax: _____ Email/Trang Web: _____
Lưu Ý Bổ Sung:	