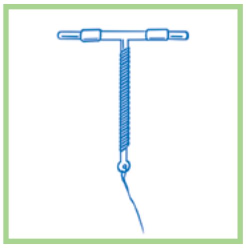
វិធីការពារកុំឲ្យមានកូនជាបន្ទាន់

វិធីការពារកុំឲ្យមានកូនជាបន្ទាន់ (EC) អាចការពារកុំឲ្យមានគភ៌បន្ទាប់ពីបានរួមដំណេក ប៉ុន្តែលុះត្រាតែអ្នកប្រើវា **យ៉ាងឆាប់រហ័សបផុត** – ក្នុងរយៈពេលពីរថ្ងៃ ។ អ្នកអាចប្រើ EC បាន បើអ្នកបានរួមដំណេក ៖

- ដោយឥតប្រើអ្វីការពារ (រួមដំណេកឥតប្រើវិធីការពារកុំឲ្យមានកូន)
- ដោយសារត្រូវបានគេបង្ខំឲ្យរួមដំណេក ឬ
- បើអ្នកគិតថា វិធីការពារកុំឲ្យមានកូន ដែលអ្នកបានប្រើពុំមានប្រសិទ្ធិភាពទេ (ឧទាហរណ៍ ៖ ស្រោមអានាម័យខូច, អ្នកភ្លេចលេបថ្នាំការពារកំណើតទាន់ពេល, ។ល។)

ការស៊ើកបញ្ចូលកងអែយយូឌីជាបន្ទាន់ (សំរាប់ស្ត្រី) ៖



អ្នកអាចដាក់កងអែយយូឌី (IUD) នៅក្នុងរយៈពេល 5 ថ្ងៃ ពីថ្ងៃរួមដំណេកដោយឥតប្រើអ្វីការពារ ដើម្បីការពារកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះ។ កងអែយយូឌីគឺជាឧបករណ៍តូចមួយ ដែលធ្វើពីជ័រប្លាស្ទិកទន់ និងលោហធាតុទង់ដែង ដែលស៊ើកបញ្ចូលទៅក្នុងស្បូនរបស់ស្ត្រី ដោយវេជ្ជបណ្ឌិត ឬដោយគិលានុបដ្ឋាក។ ដោយសារកងអែយយូឌីអាចការពារកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះបាន រហូតដល់ដប់ឆ្នាំ (ឬរហូតទាល់តែគេយកវាចេញ) នោះវិធីការពារកុំមានកូនដ៏មានសុវត្ថិភាព និងប្រសិទ្ធិភាពខ្ពស់នេះ ក៏អាចជាវិធីការពារមានតម្លៃថោកចាងគេបំផុតក្នុងការការពារកុំឲ្យមានកូន សំរាប់រយៈពេលយូរដែរ ។

ថ្នាំលេបការពារកុំឲ្យមានកូនជាបន្ទាប់ (EC) (សំរាប់ស្ត្រី) ៖

ជួនកាលគេហៅថា «ថ្នាំសំរាប់លេបនៅពេលព្រឹកទាថ្ងៃបន្ទាប់» ឬ Plan B® (គំរោង B), ថ្នាំលេប EC គឺជាថ្នាំការពារកុំមានកូនមួយដូស ដែលការពារកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះនៅក្រោយពេលរួមដំណេករួច។ ថ្នាំ EC មានប្រសិទ្ធិភាពដល់ 5 ថ្ងៃ (120 ម៉ោង) បន្ទាប់ពីបានរួមដំណេកដោយឥតប្រើអ្វីការពារ ក៏ប៉ុន្តែវាមានប្រសិទ្ធិភាពល្អបំផុត នៅពេលណាអ្នកលេបវានៅក្នុងរយៈពេល 12 ម៉ោង បន្ទាប់ពីពេលបានរួមដំណេក ដោយឥតប្រើអ្វីការពារ ។

បុរសនិងស្ត្រីគ្រប់វ័យអាចទិញថ្នាំ EC នៅតាមឱសថស្ថាន ឬកន្លែងលក់ថ្នាំភាគច្រើនបានភ្លាមៗ ដោយមិនចាំបាច់ជួបវេជ្ជបណ្ឌិតជាមុនទេ។

- ស្ត្រីអាចដាក់កងអែយយូឌី ឬទទួលថ្នាំ EC ពីមន្ទីគ្លីនិករបស់វេជ្ជបណ្ឌិត ឬមន្ទីរគ្លីនិករបស់ផែនការគ្រួសារ។ សូមសុំគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក បើសិនជាអ្នកចង់បានថ្នាំ EC បន្ថែម ដើម្បីយកទៅផ្ទះ ទុកសំរាប់ប្រើប្រាស់ទៅថ្ងៃអនាគត។
- ស្ត្រីក្រោមអាយុ 17 ឆ្នាំ និងជនឯទៀតៗ ដែលត្រូវការជំនួយ ដើម្បីទិញថ្នាំការពារកំណើតមានសំបុត្រពេទ្យ ដែលមានតម្លៃថោកសមរម្យ អាចទៅទិញវាពីឱសថស្ថាន ដែលមានជំនាញពិសេសណាមួយ។ www.mass.gov/emergencycontraception ។

! **សូមសួរគ្រូពេទ្យ ឬឱសថការីរបស់អ្នកអំពីថ្នាំ EC នៅថ្ងៃនេះ** ដើម្បីស្នើសុំថ្នាំដែលមានប្រសិទ្ធិភាពល្អបំផុត និងតម្លៃថោកសមរម្យ នៅពេលណាអ្នកត្រូវការវា។ **កុំបង្អង់យូរ! អ្នកត្រូវតែលេបថ្នាំ EC ភ្លាម តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន នៅក្រោយពេលរួមដំណេក ដោយឥតប្រើអ្វីការពាររួច ។**

ដើម្បីការពាររោគអេចអាយវី (HIV) និងកាមរោគ (STD) ផ្សេងៗទៀត អ្នកត្រូវប្រើស្រោមអនាម័យ

ស្រោមអនាម័យកៅស៊ូឬជ័រ គឺជាប្រភេទតែមួយគត់នៃការការពារកុំឲ្យមានកូន ដែលមានប្រសិទ្ធិភាពខ្ពស់ក្នុងការការពារនូវរោគអេចអាយវី និងកាមរោគផ្សេងៗទៀតផងដែរ ។ បើអ្នកប្រើវិធីការពារកុំឲ្យមានកូនតាមប្រភេទផ្សេងទៀត ហើយអ្នកក៏ចង់ការពារប្រឆាំងរោគអេចអាយវី និងកាមរោគ អ្នកត្រូវប្រើស្រោមអនាម័យជាបន្ថែមទៅលើវិធីការពារ ដែលអ្នកកំពុងតែប្រើផងដែរ ។

សំរាប់ពត៌មានបន្ថែម

ស្តីពីវិធីមួយមានប្រសិទ្ធិភាពជាយ៉ាងណា វាអាចនឹងមានប្រតិកម្មអ្វីខ្លះ និងអំពីរបៀបប្រើវាយ៉ាងត្រឹមត្រូវនោះ សូមសាកសួរវេជ្ជបណ្ឌិត គ្រូពេទ្យ ឆ្មប ឬអ្នកប្រឹក្សាខាងការរៀបចំគំរោងគ្រួសាររបស់អ្នក (អ្នកផ្តល់ការថែទាំសុខភាព) ។ ឬទាក់ទង ៖

ដើម្បីរកកម្មវិធីប្រឹក្សា និងសេវាផ្សេងៗ ដែលស្ថិតនៅជិតអ្នក សូមទូរស័ព្ទទៅ
(មានអ្នកបកប្រែភាសាអង់គ្លេសជូនទៅតាមការស្នើសុំ) ៖

ទូរស័ព្ទជំនួយបន្ទាប់ផ្នែករោគអេចអាយវី/អេដ្ស/កាមរោគ
(HIV/AIDS/STD/Hepatitis Helpline) ៖
1-800-235-2331 ប្រព័ន្ធទូរស័ព្ទ TTY សំរាប់អិថិជនដែលគប្លង ៖ 617-437-1672

ទូរស័ព្ទជំនួយ 24 ម៉ោងផ្នែកអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ
(Domestic Violence Hotline) ៖
1-877-785-2020 ប្រព័ន្ធទូរស័ព្ទ TTY សំរាប់អិថិជនដែលគប្លង ៖ 1-877-521-2601

ទូរស័ព្ទជំនួយ 24 ម៉ោងផ្នែកវិបត្តិការរំលោភភេទ
(Rape Crisis Hotline) ៖
1-800-841-8371 (អង់គ្លេស)
1-800-223-5001 (អេស្ប៉ាញ៉ល)
ប្រព័ន្ធទូរស័ព្ទ TTY សំរាប់អិថិជនដែលគប្លង ៖ 617-492-6434