यदि तपाईलाई परिवार नियोजन परामर्श मा पहुँच गर्न कुनै कठिनाइ छ भने, तल दिइएका सेवाहरूसँग सम्पर्क गर्नुपर्छ:

कामुकता सहयोग लाइन:

**800 222 003**

उपलब्ध: काम गर्ने दिन, बिहान 11 देखि साँझ 7 बजेसम्म । शनिबार, बिहान 10 देखि साँझ 5 बजेसम्म ।

प्रवासीहरूको एकीकरणको लागि राष्ट्रिय समर्थन केन्द्र (CNAIM) मा लिस्वन र ट्यागस उपत्यकाको क्षेत्रीय स्वास्थ्य प्रशासन को स्वास्थ्य कार्यालय (ARSLVT):

**935 329 453** **218 106 173**

**fernanda.silva@arslvt.min-saude.pt**

यदि तपाईलाई अनुवादमा सहयोगको आवश्यकता छ भने, तपाईले माइग्रेसनहरूको लागि उच्च आयोगको टेलिफोन अनुवाद सेवा (ACM, I.P.):

**808 257 257** **218 106 191**

मा सम्पर्क गर्नुपर्छ। काम गर्ने दिनमा बिहान 9 देखि साँझ 7 बजेसम्म उपलब्ध

IOM UN MIGRATION
FUNDO ASILO, MIGRAÇÃO E INTEGRAÇÃO
SGMAI SECRETARIA GERAL MINISTÉRIO DA ADMINISTRAÇÃO INTERNA
União Europeia
REPÚBLICA PORTUGUESA SAÚDE
SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE
DGS desde 1899 Direção-Geral da Saúde

नेपाली

# के तपाईलाई थाहा छ परिवार नियोजन परामर्श भनेको के हो ?

परविार नयिोजन परामर्श नःिशुल्क छ र स्वास्थ्य केन्द्र, केही अस्पताल र प्रसूती अस्पतालमा उपलब्ध छ, नम्नि उद्देश्यहरूको साथ:

- सुरक्षति र स्वस्थ यौन जीवनलाई बढावा दनिु;
- अवस्थति गर्भ नरिोधक वधिहिरू, उदाहरणका लागी, गोली, इन्ट्राउटेरनि उपकरण (IUD), इम्प्लान्ट र कन्डमको बारेमा जानकारी दनिुहोस् । छनौट गरएिको गर्भ नरिोधक नःिशुल्क प्रदान गरनि्छ;
- पाठेघरको मुखको क्यान्सर, स्तन क्यान्सर र यौनजन्य संक्रमणहरू, उदाहरणका लागी: मानव इम्युनोडेफशियिन्सी भाइरस (HIV), मानव पेपलिोमा भाइरस (HPV), गोनोरयिा, सफिलिसि र भाइरल हेपाटाइटसिको लागी स्क्रीनगि;
- जम्मिेवार मातृत्व र पतिृत्वको लागी तयार गर्नुहोस्;
- बाँझोपनको समस्या भएका दम्पतीको पहचिान र मार्गदर्शन;
- गर्भावस्थाको स्वेच्छकि अवरोधमा सहयोग (VIP);
- क्लनिकिल अनुगमन ।

परविार नयिोजनको अधकिार सबै व्यक्तलिाई ग्यारेन्टी गरएिको छ, अर्थात् 54 वर्ष उमेर सम्मको महलिा र पुरुष (उमेर को सीमा छैन) । यो अधकिार पोर्तुगाली गणतन्त्रको संवधिान, आधारभूत स्वास्थ्य कानून (कानुन नं. 95/2019, सेप्टेम्बर ४ को), 24 मार्चको कानुन नं. 3/84 द्वारा ग्यारेन्टी गरएिको छ र प्रयोगकर्ता संख्या र/वा नवािस अनुमती उपलब्ध नभए पनी अगस्ट 11 को कानून नं. 120/99 द्वारा सुदृढीकरण गरएिको छ ।

## मैले कुन कागजात पेश गर्नु पर्छ ?

- वैध पहचिान कागजात, जस्तै राहदानी वा नवािस अनुमती;
- कागजात बहिनि नागरकिको अवस्थामा, उनीहरुले नवािस प्रमाण पत्र, तपाईको नवािस क्षेत्रमा पैरसि परषिदद्वारा जारी गरएिको पेश गर्नु पर्दछ ।