

# My Options

All the information and support you need in an unplanned pregnancy

## غیر ارادی حمل ؟

ایک نئی مفت ٹیلیفون لائن آپ کی مدد کر سکتی ہے  
اس نمبر پر کال کریں

1800 828 010

سوموار سے جمعہ صبح 8 بجے سے رات 9 بجے  
ہفتہ صبح 10 بجے سے دوپہر 2 بجے

اگر آپ غیر ارادی حمل کا سامنا کر رہے ہیں ،

HSE , My Options کی ایک نئی مفت ٹیلیفون لائن ہے

جو کہ آپ کو مفت اور رازدارانہ مشاورت دے سکتی ہے۔

ہم آپ کو آپ کے تمام اختیارات پر معلومات اور

حمایت فراہم کر سکتے ہیں ، جس میں حمل جاری رکھنے کے سہارے

اور استقاط حمل کرنے (حمل گرانے) کی خدمات شامل ہیں



[www.myoptions.ie](http://www.myoptions.ie)



ایک نئی مفت ٹیلیفون لائن آپ کی مدد کر سکتی ہے

اس نمبر پر کال کریں

**1800 828 010**

سوموار سے جمعہ صبح 8 بجے سے رات 9 بجے

ہفتہ صبح 10 بجے سے دوپہر 2 بجے



## غیر ارادی حمل کے لئے مشاورت

غیر ارادی حمل کی مشاورت کو آپ کی مدد کرنے کے لئے ترتیب دیا گیا ہے

تا کہ آپ غیر ارادی حمل کے ساتھ نمٹ سکیں۔

ہم فون پر مشاورت فراہم کر سکتے ہیں یا ہم آپ کو آمنے سامنے بیٹھ کر

مشاورت دے سکتے ہیں۔ ہمیں اس نمبر پر کال کریں

1800 828 010

اور ہمارے پیشہ ورانہ اور تجربہ کار کونسلروں سے بات کیجیئے۔

آپ استقاط حمل کرنے (حمل گرانے) کے بعد کی مشاورت سے بھی فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

یہ ایک مفت سروس ہے، جو ہر کسی کے لئے ہے جسے اس کی ضرورت ہے۔



[www.myoptions.ie](http://www.myoptions.ie)