HSE Dublin àti South East
Social Inclusion Service

Bí o bá ń fẹ́ àǹfààní sí àwọn ọjà wa tàbí àkókò ẹ̀kọ́ wa, jọ̀wọ́ kàn sí wa.

Ímeèlì wa:
che.socialinclusion@hse.ie

Ìlera & Àláàfíà Àwọn Obìnrin

Ìtọ́nà sí Ìlera Ìbálòpọ̀ àti Ìbímọ

HSE Dublin àti Ojúṣe Àkópọ̀ mọ̀ Àwùjọ ti Guusu-iwoorun

HSE Dublin àti South East Social Inclusion Service

Ìwé yìí jẹ́ ẹ̀yà iṣẹ́ wa tó níí ṣe pẹ̀lú ẹ̀kọ́ lóríi iyì ǹkan-oṣù fún gbogbo ènìyàn.

Period Dignity for all

Bí a ti ń lo ìwé pélébé yìí

Jọ̀wọ́ wo àwọn àsopọ̀ tààrà tí yóò mú ọ wá sí ojú ewé ayélujára pẹ̀lú àwọn àṣàyàn àlàyé àti àlàyé bí a ti lè kàn sí àwọn àjọ tó ṣeé gbẹ́kẹ̀lé fún àtìlẹyìn síwájú síi.

Àwọn ohun àmúlò orí ayélujára
www.hse.ie/eng/services/list/1/lho/dublinse/social-inclusion-/

Àwọn Ọ̀rọ̀ Ọlọ́gbọ́n

Ọ̀pọ̀lọpọ̀ àwọn ọ̀rọ̀ ọlọ́gbọ́n ni ó wà káàkiri inú ìwé pélébé yìí láti inú àwọn ìwádìí onírúurú ohùn ní àwùjọ wa.

ONÍRÚURÚ OHÙN

Àwọn Àkóónú

Káàbọ̀
Ìfihàn 4

Ipa 1
Iyì Ǹkan-Oṣù 5

Ipa 2
Àyílọ Àyíbọ̀ Ǹkan-Oṣù 7

Ipa 3
Ìlóyún àti Ìlọ́ràá 13

Ipa 4
Ìlera Ìbálòpọ̀ 16

Ipa 5
Àyẹ̀wò 18

Ipa 6
Ìlóhùnsí àti Ìwà Ipá Látàrí Ìbálòpọ̀ 20

Ipa 7
Àlàáfíà 25

Ipa 8
HSE Dublin àti South East Social Inclusion Service 26

KÁÀBỌ̀

Ìfihàn

Àwọn oníṣẹ́ Ìdarapọ̀ mọ́ Àwùjọ ń ṣiṣẹ́ pẹ̀lú wọ́n sì ń ṣe ìtọ́jú àwọn ènìyàn àti ẹbí tó nílò ìmọ̀ àwọn akọ́ṣẹ́mọṣẹ́ àti àtìlẹ́yìn àti tí ó lè ti ní ìrírí àkókò ìṣòro ní ìgbésí ayé wọn. À ń làkàkà láti ṣe ìfúnni lókun àti mọ rírì gbogbo àwọn ènìyàn tí à ń bá ṣiṣẹ́ àti àwọn tó kàn sí wa.

À ń ṣiṣẹ́ pẹ̀lú onírúurú àkójọpọ̀ àṣà aláràbarà bíi International Protection Applicants, àwọn ọmọ orílẹ̀-èdè Ukraine, Arìnrìnàjò àti àwọn àwùjọ Roma, àwọn tí ńjìyà ìfiṣiṣẹ́ ìbálòpọ̀ àti ìsìnrú lọ́wọ́ àwọn Oníṣẹ́ aṣẹ́wó àti Agbénità, Àwọn aláìnílé, Àwọn tí ń lo egbògi olóró, àti àwọn àwùjọ LGBTQ+.

Fún àkànṣe iṣẹ́ yìí à ń gbájúmọ́ àwọn àgbà obìinrin àti ọ̀dọ́bìnrin tí ń kojú òṣì ǹkan-oṣù.

Àwọn àlàyé inú ìwé pélébé yìí lè wúlò fún àwọn ọ̀dọ́bìnrin àti àgbà obìnrin, àti àwọn aparadà obìnrin àti àwọn tí kò jẹ́ akọ tàbi abo tí ń ṣe ǹkan-oṣù.

Ìwé yìí yíò ṣe àgbéyẹ̀wò iye odún àwọn àgbà obìnrin àti ọ̀dọ́bìnrin, àti àwọn ìdojúkọ tí wọ́n lè kojú ní gbogbo ọjọ́ ayé wọn. Àwọn akọ́ṣẹ́mọṣẹ́ àjọ bíi HSE A-Z, Tusla àti sexualwellbeing.ie ni ó ṣe àkójọpọ̀ awọn àlàyé inú àkóónú yìí.

*Ẹ̀dà orí ẹ̀rọ ìwé yìí wà lórí ojú ewé ayélujára Ìdarapọ̀ mọ́ Àwùjọ pẹ̀lú àsopọ̀ tààrà ní lọ́wọ́lọ́wọ́.

Mo tiraka ní ilé ẹ̀kọ́ gíga fún àwọn ọdún díẹ̀ mo sì níláti gba àwọnohun àmúlò ọ̀fẹ́láti ilé ẹ̀kọ́ gíga.

ÓṢÌṢẸ́

ONÍRÚURÚ OHÙN

IPA 1

Iyì Ǹkan-Oṣù

Period Dignity for all

Orísun iyì ǹkan-oṣù wà nínú àwọn ẹ̀rí láti inú iṣẹ́ ìwádìí jákèjádò tó fi ìdí rẹ̀ múlẹ̀ pé ọ̀pọ̀lọpọ̀ àgbà obìnrin àti ọ̀dọ́bìnrin ni ń kojú òṣì ǹkan-oṣù. Èyí túmọ̀ sí pé wọn kò ní owó tàbí àǹfààní sí àwọn ohun èlò, ààyè ìmọ́tótó tàbí ẹ̀kọ́, tí wọ́n nílò fún iyì àti yíyàn tó jẹ mọ́ àwọn ohun èlò ìmọ́tótó àti ìtọ́jú ara tí wọ́n nílò ní àwọn ‘àkókò ǹkan-oṣù’. Lára àwọn ìdènà sí òmìnira yìí ni àìsí ààbò ìṣúná, ìyàsọ́tọ̀, fífi ni sábẹ́ ìjẹgàba àti ìṣàkoóso nínú ilé àti bẹ́ẹ̀bẹ́ẹ̀ lọ.

Ìgbàgbọ́ àṣà àti ìtìjú máa ń sábà ní ipa lórí ìgbé ayé àwọn àgbà obìnrin àti ọ̀dọ́bìnrin, tí a kìí sì gba ọ̀pọ̀lọpọ̀ wọn lááyè láti mọ̀ nípa àwọn àlàyé lórí àwọn ǹkan tó níí ṣe pẹ̀lú wọn.

Kíni à ń ṣe nípa Iyì Ǹkan-Oṣù?

Àwọn Iṣẹ́ Ìdarapọ̀ mọ́ Àwùjọ ti HSE ń ṣe ìpèsè àwọn ohun àmúlò, ẹ̀kọ́ àti ìlanilọ́yẹ̀, láti ran àwọn àgbà obìnrin àti ọ̀dọ́bìnrin lọ́wọ́ àti kún wọn lókun ní àárín gbogbo àkókò tí wọ́n lè bímọ láti ní ànanfààní sí àwọn ohun àmúlò pàtàkì wọ̀nyí.

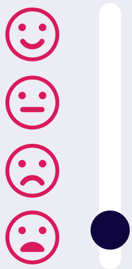
HSE àti àwọn Àjọ Gbogboògbò mìíràn ti bẹ̀rẹ̀ síí ṣe ìpínfúnni **ọ̀fẹ́** àwọn ohun àmúlò ǹkan-oṣù fún àwọn tó nílò rẹ̀re. A tún ń ṣe ìpèsè àkókò ètò ẹ̀kọ́ fún àwọn tó nífẹ̀ẹ́ síi, kí a lè ní ìmọ̀ síi kí a sì mú àwọn èrò òdì nípa ǹkan-oṣù kúrò!

Bí o bá ń fẹ́ láti ní àǹfààní sí àwọn ohun àmúlò wa tàbí àwọn àkókò ẹ̀kọ́, jọ̀wọ́ kàn sí wa lóríi:

Ímeèlì wa:
che.socialinclusion@hse.ie

Ní àfikún sí àwọn ohun àmúlò, ó ṣe pàtàkì kí àwọn àgbà obìnrin àti ọ̀dọ́bìnrin ní òye àwọn àyípadà tó máa ń ṣẹlẹ̀ àti àwọn ìpèníjà tó lè tẹ̀lé ìdàgbàsókè láti ọmọdé sí àgbàlagbà. Níní òye àwọn àyípadà wọ̀nyí (àti àwọn ìpèníjà tó lè tẹ̀lée ní ìgbàmíràn) lè jẹ́ kí àwọn àgbà obìnrin àti ọ̀dọ́bìnrin mọ ibi tí wọ́n ti lè rí ìrànlọ́wọ́ bí wọ́n bá dojúkọ ìpèníjà. À ń fẹ́ láti ṣe àjọpín àlàyé yìí pẹ̀lú rẹ

Àwọn èsì Ìwádìí òṣì ǹkan-oṣù ní orílẹ̀-èdè Ireland tó wà ní ìler 2022

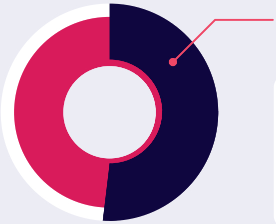


1 nínú 4

sọ pé àwọn ní ìrírí irúfẹ òṣì ǹkan-oṣù.

1 nínú 10

ti ní ìdojúkọ pẹlú iye owó àwọn ohun àmúlò ǹkan-oṣù, tàbí yí ohun tí wọn ń lò padà nítorí iye owó.



51%

sọ pé àwọn yí àwọn ojúṣe òòjọ wọn padà nítorí ǹkan oṣù.

30%

ti gbàgbé láti mú iye ohun àmúlò tí wọn nílò lọ sí ibi iṣẹ/ilé ẹkọ gíga/ilé ìwé tàbí ìjáde.**14% àwọn tí ọjọ orí wọn tití kọjá 25** sọ pé àwọn ti gbìyànjú pẹlú àwọn ohun àmúlò tí kìí ṣe fún ǹkan-oṣù fún ǹkan-oṣù wọn.

Àyílọ Àyíbọ̀ Ǹkan-oṣù

Yíyé ẹyin

Nígbà tí ọmọdébìnrin bá ti bàlágà, àkókò ìdàgbàsókè tí ọmọ máa ń ní ìrírí àwọn àyípadà nínú àgọ́ ara àti nínú omi ara èyí tó jẹ́ àmì àyípadà sí àgbàlagbà, tí yíò sì bẹ̀rẹ̀ síí yé ẹyin. Àkókò tí ẹyin obìnrin tó ti tó àkókò máa ń jáde láti inú ọ̀kan nínú àwọn ilé ẹyin obìnrin nìyí. Àwọn ilé ẹyin yìí jẹ́ ẹ̀yà ara ìbímọ obìnrin méjì tó wà ní déédé ibi egungun ìbàdí. Bí ẹyin obìnrin yìí ba gba ọ̀rá lára àtọ̀ ọkùnrin bí ó ti ń sọ̀kalẹ̀ inú okùn àlọ́mọ́ ilé ẹyin, ìlóyún yíò ṣẹlẹ̀. Ẹyin tó ti gba ọ̀rá yìí yíò lẹ̀ mọ́ inú ilé ọmọ. Bí ẹyin náà kò bá gba ọ̀rá, awọ inú ilé ọmọ (endometrium) yíò bó ní àkókò ǹkan-oṣù.

Ṣíṣe Ǹkan-Oṣù (Ǹkan-Oṣù)

Ṣíṣe ǹkan-oṣù jẹ́ apá kan nínú àyílọ àyíbọ̀ ǹkan-oṣù obìnrin tó jẹ́ àkókò tí awọ inú ilé ọmọ (endometrium) máa ń bó. Èyí máa ń wáyé ní gbogbo àkókó ṣíṣeéṣe ìbímọ obìnrin. Pẹ̀lú àyílọ àyíbọ̀ oṣooṣù, endometrium máa ń pèsè ara rẹ̀ sílẹ̀ láti ṣe ìtọ́jú ọmọ. Àpọ̀síi oestrogen àti progesterone máa ń jẹ́je kí awọ ara ilé ọmọ túbọ̀ nípọn síi. Bí gbígba ọ̀rá kò bá wáyé, endometrium yìí pẹ̀lú ẹ̀jẹ̀ àti ikun láti enu ọ̀nà ilé ọmọ àti òbò ni ohun tí máa ń jáde gẹ́gẹ́ bíi ǹkan-oṣù.
 Àkókò ǹkan-oṣù máa ń sábà jẹ́ ọjọ́ 2 sí 7. Ẹ̀jẹ̀ ṣíṣe náà máa ń pọ̀ jùlọ láàárín ọjọ́ 2 àkọ́kọ́. Àyílọ àyíbọ̀ ǹkan-oṣù máa ń sábà wáyé ní àárín ọjọ́ 28 tí ẹyin yíyé sì máa ń wáyé ní ọjọ́ 14. Bíótilẹ̀jẹ́pé ọ̀pọ̀lọpọ̀ obìnrin nil àyílọ àyíbọ̀ rẹ̀ máa ń jù bẹ́ẹ̀ lọ tàbí kúrú sí èyí. Àyílọ àyíbọ̀ yìí máa ń bẹ̀rẹ̀ pẹ̀lú ọjọ́ àkọ́kọ́ ǹkan-oṣù kan tí ó sì máa ń parí ní ọjọ́ kan sí ìbẹ̀rẹ̀ àyílọ àyíbọ̀ mìíràn. Àkókò ìlọ́ràá jùlọ obìnrin ni àárín ọjọ́ 12-16 àyílọ àyíbọ̀ ǹkan-oṣù rẹ̀.

Kò sí ọjọ́ orí kan pàtó tí ǹkan-oṣù máa ń bẹ̀rẹ̀ àwọn ọ̀dọ́bìnrin sì máa ń ní ìrírí ìṣẹ̀lẹ̀ àyípadà yìí ní ọjọ́ orí ọ̀tọ̀ọ̀tọ̀. Ní ọ̀pọ̀lọpọ̀ èniyàn èyí máa ń wáyé ní àárín ọjọ́ orí 9 àti 13. Òmíràn lè ṣáájú àkókò yìí tàbí pẹ́ jù bẹ́ẹ̀ lọ ṣùgbọ́n èyí nílò àyẹ̀wò. Kàn sí G.P. rẹ bí o bá ní àwọn àkólékàn kankan.

> *A gbọ́dọ̀ jẹ́ kí àwọn obìnrin ní iyì ní àkókò ǹkan-oṣù wọn.*
>
> **ÌBẸ̀WẸ̀ ÌDÁÀBÒBÒ ILẸ̀ ÒKÈÈRÈ**
>
> **ONÍRÚURÚ OHÙN**

Àyílọ Àyíbọ̀ Ǹkan-oṣù tẹ̀síwájú

Àwọn ohun àmúlò ǹkan-oṣù

Àwọn ohun àmúlò ǹkan-oṣù máa ń gba ẹ̀jẹ̀ tó bá jáde ní àkókò ǹkan-oṣù rẹ.

Oríṣi ohun àmúlò méjì ni;

- **Páàdì ǹkan-oṣù** - jẹ́ ohun èlò tí ń fa ǹkan mu tí yíò fa àwọn ǹkan olómi mumú. Páàdì máa ń wá ní orísirísi ìwọn, kí o lè yan èyí tó bá ìṣàn rẹ mu bóyá pípọ̀ niní tàbí díẹ̀.

- **Táḿpọ́ọ̀nù** - jẹ́ àkànpọ̀ òwú kékeré tí à ń fi sí inú òbò. Oríṣi táḿpọ́ọ̀nù méjì ló wà - èyí tó ní ọwọ́ àti èyí tí kò ní ọwọ́.

- **Ife ǹkan-oṣù** - jẹ́ ohun mìíràn tí a lè lò dípò páàdì àti táḿpọ́ọ̀nù. Ife náà jẹ́ èyí tí a ṣe pẹ̀lú sílíkọ́nnù (ohun èlò tó fi ara wé rọ́bà) a sì máa ń fií sí inú òbò. Ife ǹkan-oṣù máa ń gba ẹ̀jẹ̀ sínú dípò fífàá mumú. A máa ń sọ páàdì ǹkan-oṣù àti táḿpọ́ọ̀nù nù lẹ́yìn lílò ṣùgbọ́n a lè fọ ife ǹkan-oṣù kí a sì tún un lò.

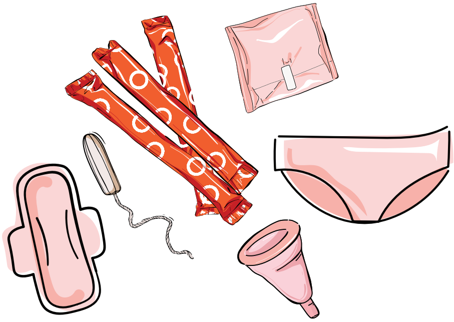
- **Pátá ǹkan-oṣù** – jẹ́ àwọ̀tẹ́lẹ̀ tí a tẹ́ nínú tó sì ṣeé fọ̀. Ọ̀pọ̀lọpọ̀ obìnrin ni ń lo àwọn ohun àmúlò tó wà ní àrọ́wọ́tó bíi pátá tó sì bá wọn lára mu.

Premenstrual Tension/Syndrome (PMT/PMS)

Àyípadà sí àwọn ìwọ̀n hòmóònù ní àgọ́ ara lè fa àwọn àyípadà nínú àgọ́ ara àti ìmọ̀lára. Èyí ni a mọ̀ sí PMS (premenstrual syndrome) tàbí PMT (premenstrual tension). Ọ̀pọ̀lọpọ̀ àmì àrùn PMS ló wà, ṣùgbọ́n àwọn àmì tó wọ́pọ̀ ni;

- inú kíkún
- ọmú tí ń ro ni
- àwọn àyípadà ìrísí
- ìkórira
- awọ ara kànákìní tàbí irun olóòró
- àìnífẹ̀ sí ìbálòpọ̀ mọ́

Àwọn àmì yìí máa ń sábà dínkù bí ǹkan-oṣù náà bá ti bẹ̀rẹ̀br yíò sì pòórá lẹ́yìn ọjọ́ díẹ̀ lẹ́yìn náà. Kìí ṣe gbogbo obìnrin tó ń ní ǹkan-oṣù ló ń ní PMS.



Ìrora ǹkan-oṣù

Ìrora ǹkan-oṣù lè wọpọ̀ ó sì lè jẹ́ lára àwọn ìrírí àyílọ àyíbọ̀ ǹkan-oṣù. Ọ̀pọ̀lọpọ̀ obìnrin ló máa ń ní ìrírí rẹ̀ ní àkókò kan tàbí òmíràn nínú ìgbésí ayé wọn. Ó máa ń ṣe ni bíi inú rírun tó le pọ́nrọ́n ní ìsàlẹ̀ ikùn, èyí tó lè tàn lọ sí ẹ̀yìn àti itan. Ìrora náà lè wá ní kíkankíkan. Nígbà míìràn ìrora náà lè má lera púpọ̀ ṣùgbọ́n kó pẹ́pẹ́lu. Ó ṣe pàtàki láti kàn sí dọ́kítà rẹ bí ìrora ǹkan-oṣù rẹ bá ń ṣe ìdíwọ́ fún àwọn ojúṣe òòjọ́ rẹ kí wọ́n lè ṣe ìwádìí irúfẹ́ ìṣòro tó lè fa èyí kí wọ́n sì gbà ọ́ ní ìmọ̀ràn ọ̀nà àti dín ìrora náà kù.

Fún àlàyé síwájú síi lórí ọ̀nà àti ṣe ìtọ́jú ìrora ǹkan-oṣù tẹ àsopọ̀ tààrà yìí;

Àwọn ohun àmúlò orí ayélujára
www2.hse.ie/conditions/period-pain/

Àwọn àyípadà nínú ǹkan-oṣù rẹ

Ńkan-oṣù rẹ lè yípadà nítorí onírúuru àwọn ǹkan láàárin ìgbé ayé ìbímọ rẹ. Lára àwọn èrèdí yìí jẹ́ déédé, síbẹ̀síbẹ̀ ó yẹ kí o lọ fún ìgbaninímọ̀ràn lọ́wọ́le GP tàbí akọ́ṣẹ́mọṣẹ́ òṣìṣẹ́ ìlera bí o bá ní ìrírí;

- Ẹjẹ̀ síṣe lẹ́yìn ǹkan-oṣù, lẹ́yìn ìbálòpọ̀, tàbí lẹ́yìn tí ọjọ́ orí ìbímọ bá ti kọjá
- Ǹkan-oṣù tí kò ṣe déédé
- Èyíkéyìí àìṣedéédé tó ń kan ọ́ ní omi inú

GP rẹ tàbí akọ́ṣẹ́mọṣẹ́ òṣìṣẹ́ ìlera yíò ṣe ìwádìí okùnfà rẹ̀ yíò sì sọ ìtọ́jú tó yẹ fún ọ.

Àwọn ohun àmúlò orí ayélujára
www2.hse.ie/conditions/stopped-or-missed-periods/

Ní ìgbà tí à ń dàgbà, ojú máa ń tì wá wọ́n sì máa ń kìlọ̀ fún wawá nípa sísọ̀rọ̀ nípa ǹkan-oṣù. Ó sì ń yà mí lẹ́nu wípé a lè sọ̀rọ̀ nípa rẹ̀/jíròrò nípa rẹ̀ ní gbangba.

ÌBẸ̀WẸ̀ ÌDÁÀBÒBÒ ILẸ̀ ÒKÈÈRÈ

ONÍRÚURÚ OHÙN

Àyílọ Àyíbọ̀ Ǹkan-oṣù tẹ̀síwájú

Ò Ń SÚNMỌ́ ǸKAN-OṢÙ RẸ TÓ KẸ́YÌN

Perimenopause/menopause

Ǹkan-oṣù rẹ yíò tẹ̀síwájú títí tí àkókó ìbímọ rẹ yóò fi kọjà. Àkókò ìbímọ kọjá níwọ̀n ìgbà tí o kò bá ti ṣe ǹkan-oṣù fún bíi oṣù 12 nítorí ọjọ́ orí. Èyí sábà máa ń ṣẹlẹ̀ nígbà tí o bá ti tó òpin ọjọ́ orí 40 sí 50. Ọ̀pọ̀lọpọ̀ obìnrin ni yíò ní àwọn àmì kan ní àkókò òpin àkókò ìbímọ àti perimenopause. Bí àwọn àmì wọ̀nyí yíò ti pẹ́ sí àti bí yíò ti lera sí lè yàtọ̀ láti obìrin sí obìnrin

Àwọn ohun àmúlò orí ayélujára
www2.hse.ie/conditions/menopause/

Àwọn àmì yìí lè bẹ̀rẹ̀ ní bíi ọdún 7 kí ǹkan-oṣù tó dẹ́kun. Èyí ni a mọ̀ sí perimenopause. Àwọn àmì nàá lè tẹ̀síwájú fún ìgbà díẹ̀ lẹ́yìn tí ǹkan-oṣù bá dẹ́kun. Ọ̀pọ̀ àwọn àmì nàá máa ń pẹ́ fún ọdún 4 lẹ́yìn ǹkan-oṣù rẹ tó kẹ́yìn. Ṣùgbọ́n 1 nínú ẹni 10 lè ní àwọn àmì yìí fún ọdún 12.

Àwọn àyípadà ní ààrín perimenopause.

O lè ṣe àkíyèsí àyípadà díẹ̀ nínú àkókò ǹkan-oṣù rẹ. O lè bẹ̀rẹ̀ síí ní iṣàn ẹ̀jẹ̀ tó kéré jọjọ tàbí pọ̀ jọjọ ní àkókò ǹkan-oṣù rẹ. Ó lè ní ipa lórí bí ǹkan-oṣù rẹ ti ń lọ sí - o lè bẹ̀rẹ̀ síí níi ní gbogbo ọ̀sẹ̀ 2 tàbí 3. Ṣíṣe ségesège ǹkan-oṣù lè wọ́pọ̀ - o lè má níi fún ọ̀pọ̀lọpọ̀ oṣù nígbàmíràn. Bí ǹkan-oṣù rẹ bá ń ṣe ségesège, o lè yẹ̀ẹ́ wò bóyá o ti lóyún bóyá o ní ìbálòpọ̀ ní àì lo ìdààbòbò.

Àwọn ohun àmúlò orí ayélujára
www2.hse.ie/conditions/contraception-and-menopause/

Àwọn àmì tó wọ́pọ̀

Àwọn 8 nínú obìnrin 10 ni ó máa ń ní àwọn àmì fún àkókò díẹ̀ kí ǹkan-oṣù wọn tó bẹ̀rẹ̀ àti lẹ́yìn tó bá parí. Èyí lè ní ipa pàtàkì fún àwọn obìnrin mìíràn. Bí o bá ní ìrírí òpin àkókò ìbímọ lójìjì, àwọn àmì rẹ lè burú púpọ̀ síi. Bí àpẹẹrẹ, látàrí ìtọ́jú ààrùn jẹjẹrẹ tàbí iṣẹ́ abẹ láti yọ ilé ẹyin obìnrin rẹ kúrò.

Lára àwọn àmì tó wọ́pọ̀ ni:

- Ooru òjijì, òógùn òru, àìrí oorun sùn, àárẹ̀, àìlókun
- ìrẹ̀wẹ̀sì tàbí àníyàn
- ìṣòro àìníyè tàbí àìlèfọkànsí, ẹ̀fọ́rí
- àyà jíjá (ọkàn tí ń lù ní lémọlémọ tàbí ọkàn tí ń lù kìkìkì)
- Àwọn UTI tí ń padà wá léraléra (ààrùn inú àpò ìtọ̀)
- àdínkù iṣan, ara ìrora oríkèé àti ara ríro
- sísanra

Ìdádúró ṣíṣeéṣe ìbímọ lè mú kí ewu níní àwọn ìṣòro àìlera mìíràn, bíi osteoporosis (àìnímìí eegun ara) pọ̀ síi nítorínáà, bá òṣìṣẹ́ ìlera rẹ sọ̀rọ̀ nípa èyí.

Àkoókò tó yẹ kí o wá ìrànlọ́wọ́

Bá GP rẹ sọ̀rọ̀ bí o bá lérò pé àwọn àmì àárùn tí ò ń rí ń lera. Wọn yíò lè ràn ọ́ lọ́wọ́ wọ́n sì lè dábàá ìtọ́jú;

Àwọn ohun àmúlò orí ayélujára
www2.hse.ie/conditions/menopause/menopause-treatment/

Àwọn ohun wọ̀nyí ni o lè ṣe
www2.hse.ie/conditions/menopause/things-you-can-do/

Bí o bá ń rí ẹ̀jẹ̀ lẹ́yìn ìdádúró ǹkan-oṣù, kàn sí GP rẹ, nítorí èyí nílò àyẹ̀wò.

Àwọn ohun àmúlò orí ayélujára
www2.hse.ie/conditions/postmenopausal-bleeding/

Àwọn okùnfà ẹ̀jẹ̀ ṣíṣe lẹ́yìn ìdádúró ǹkan-oṣù

Oríṣiríṣi ǹkan ló lè fa ẹ̀jẹ̀ ṣíṣe lẹ́yìn ìdádúró ǹkan-oṣù.

Àwọn okùnfà tó wọ́pọ̀ jùlọ niní;

Atrophic vaginitis – ìrẹ̀dòdò àtí fífẹ́lẹ́ ògiri inú òbò látàrí àdínkù hòmóònù oestrogen

Endometrial atrophy – ìrẹ̀dòdò àti fífẹ́lẹ́ ògiri inú ilé ọmọ látàrí àdínkù hòmóònù oestrogen

Polyps ojú ọ̀nà ilé ọmọ tàbí ti inú ilé ọmọ – àwọn èhu tí kìí ṣe jẹjẹrẹ

Endometrial hyperplasia – ògiri inú ilé ọmọ tí ń nípọn síi látàrí sísanra lápọ̀jù, ìwọ̀n homóònù tàbí èyí tí kò fi bẹ́ẹ̀ wọ́pọ̀, ìtọ́jú ìrọ́pò hòmóònù (HRT) ń ṣe okùnfà rẹ̀

Ní àwọn àkókò tí kò wọ́pọ̀, okùnfà ẹ̀jẹ̀ ṣíṣe lẹ́yìn ìdádúró ǹkan-oṣù lè jẹ́ jẹjẹrẹ bíi jẹjẹrẹ inú ilé ọmọ tàbí ti ilé ẹyin obìnrin.

Àwọn ohun àmúlò orí ayélujára
www2.hse.ie/conditions/ovarian-cancer/

Àwọn àgọ́ ìwòsàn inú

Àwọn àgọ́ ìwòsàn inú tí ènìyàn ti lè fúnra rẹ̀ lọ gba ìtọ́jú wà ní orílẹ̀ èdè Ireland. Lára àwọn àyẹ̀wò tó wà ní àrọ́wọ́tọ́ ní àwọn àgọ́ ìwòsàn yìí ni pelvic ultrasound, diagnostic hysteroscopy, àti endometrial biopsy.

Àwọn àgọ́ ìwòsàn yìí wà ní Coombe, ní National Maternity Hospital, Mayo, Cork, Galway, ní Rotunda, Letterkenny, àti ní Waterford. Ìdásílẹ̀ àfikún àwọn àgọ́ ìwòsàn wọ̀nyí jákèjádò orílẹ̀-èdè ń lọ lọ́wọ́.

Ọ̀nà àti tọ́ka ẹni sí àwọn àgọ́ ìwòsàn yìí jẹ́ nípasẹ̀ GP rẹ, tàbí nípasẹ̀ ẹ̀ka ilé ìwòsan (èyí tí ń ṣe ìtọ́jú àwọn ọlọ́mọ wẹ́wẹ́ tàbí tí kìí ṣe ti àwọn ọlọ́mọ wẹ́wẹ́). Bí o bá ní àwọn ìfiyèsí kankan nípa ìtọ́jú inú, má ṣiyèmejì láti kàn sí GP rẹ kí o sì wá àlàyé nípa ìtọ́jú to ṣe déédé fún ọ.

Bí (àwọn àbúrò mi) ti ń dàgbà síi ìhùwàsí wọn yípadà wọ́n ti ní òye síi wọn kìí sá fún pálí àkànpọ̀ òwú mọ́.

ÌBẸ̀WẸ̀ ÌDÁÀBÒBÒ ILẸ̀ ÒKÈÈRÈ

ONÍRÚURU OHÙN

Àwọn àmì tí àwọn dọ́kítà ọkùnrin kìí kọ ibi ara sí. Wọ́n sọ fún mi wípé mo ní endometriosis - lẹ́yìn ọ̀pọ̀lọpọ̀ oṣù ìrora. Nítorípé mo jà wọ́n níyàn kí wọ́n ṣe ìwádìí yìí.

EGBẸ́ ÀWÙJỌ LBTQ+

ONÍRÚURU OHÙN

Mo jẹ́ ẹni tó ń ní ìbálòpọ̀ pẹ̀lú ọkùnrin àti obìnrin ó sì yá mi lára láti sọ̀rọ̀ nípa ǹkan-oṣù níbí. Àwọn ohun kan wà tí kò bá niní lára mu ṣùgbọ́n níní aya àti ọmọbìnrin àti ṣíṣe àjọpín àwọn ohun àmúlò ń fa ìrẹ́pọ̀.

EGBẸ́ ÀWÙJỌ LBTQ+

ONÍRÚURU OHÙN

Ìlóyún àti Ìlọ́ràá

Níní oyún

Ṣíṣe àkíyèsí àkókò tí o lè lóyún (àkókò ìlọ́ràá jùlọ rẹ) lè nira. Ó máa ń wáyé ní àkókò tí o bá ń yé ẹyin rẹ, èyí tó jẹ́ bíi ọjọ́ 12 sí 16 kí ǹkan oṣù rẹ tó kàn tó wáyé.

Síbẹ̀síbẹ̀, àtọ̀ lè wà láàyè nínú àgọ́ ara obìnrin fún àwọn ọjọ́ díẹ̀ kí ẹyin yíyé tó wáyé. Ẹyin náà lè gba ọ̀rá ní wákàtí 12 sí 24 lẹ́yìn yíyé. Nítorínáà ìbálòpọ̀ láìsí ààbò, ṣáájú tàbí lẹ́yìn ẹyin yíyé lè fa oyún.

O kò lè lóyún bí o kò bá yé ẹyin. Àwọn ìlànà ìdènà oyún kan máa ń ṣiṣẹ́ nípa dídènà ẹyin yíyé. Bí àpẹẹrẹ, egbògi ìdènà oyún oníkóro, adènà oyún alálẹ̀mọ́ra, àti abẹ́rẹ́ adènà oyún.

> *Mo lérò pé ìgbà tí wọ́n bá ń gbìyànjú láti lóyún tàbí yẹ àyílọ àyíbọ ǹkan-oṣù nìkan ni àwọn ọkùnrin máa ń kọ nípa rẹ.*
>
> ÓṢÌṢẸ́
>
> ONÍRÚURÚ OHÙN

Àwọn àyẹ̀wò oyún

Ṣíṣe àyẹ̀wò ni ọ̀nà tó dájú jùlọ láti mọ bóyá o lóyún.

O lè ṣe àyẹ̀wò ní ọ̀pọ̀lọpọ̀ ilé ìtajà oògùn àti àwọn ilé ìtajà ńlá.

O tún lè ṣe àyẹ̀wò lọ́dọ̀ GP rẹ tàbí àgọ́ ìwòsàn ìfètòsọ́mọbíbí ní àgbègbè rẹ. O lè nílò láti san owó bí o kò bá ní káàdì ìlera.

Àwọn ohun àmúlò orí ayélujára

www2.hse.ie/pregnancy-birth/scans-tests/pregnancy-tests/

www2.hse.ie/pregnancy-birth/trying-for-a-baby/

www2.hse.ie/pregnancy-birth/keeping-well/health-lifestyle/adjusting-to-pregnancy/

DÍDÈNÀ OYÚN TÍ O KÒ RÒ TẸLẸ̀

Ìdènà oyún

Bí o bá ti bẹ̀rẹ̀ síí ní ìbálòpọ̀, ó ṣe pàtàkì kí o lo irúfẹ́ ìdènà oyún kan tàbí òmíràn láti yẹra fún oyún àìròtẹ́lẹ̀. GP rẹ tàbí àgọ́ ìlera ìfètòsọ́mọbíbí lè ràn ọ́ lọ́wọ́ láti yan ìlànà ìdènà oyún tí yíò bá ìlera àti ìṣesí rẹ muMu.

Ìlóyún àti Ìlọ́ràá tẹ̀síwájú

Ìdènà oyún ọ̀fẹ́

Ìdènà oyún ọ̀fẹ́ wà fún àwọn ọ̀dọ́bìnrin àti àgbà obìnrin, àti àwọn aparadà obìnrin àti àwọn tí kò jẹ́ akọ tàbi abo, gbogbo ènìyàn tó bá ti bá àmúyẹ mu. A lè fún ni ní èyí ní àwọn ibi ìtajà oògùn tí ń kópa. O kò nílò láti tọ GP rẹ lọ fún ìwé egbògi.

Àwọn ohun àmúlò orí ayélujára
sexualwellbeing.ie/sexual-health/contraception/free-contraception/

Ìdènà oyún pàjáwìrì

- Ìdènà oyún pàjáwìrì jẹ́ àfikún ìdènà oyún. O lè lo ìdènà oyún pàjáwìrì láti dènà oyún àìròtẹ́lẹ̀ lẹ́yìn ìbálòpọ̀ láìsí ààbò, tàbí bí ìlànà ìdènà oyún rẹ bá kùnà (bí àpẹẹrẹ, bí rọ́bà ìdáàbòbò bá yọ tàbí o kò lo òdiwọ̀n egbògi kan).
- O lè yàn nínú àwọn àṣàyàn ìdènà oyún pàjáwìrì méjì: Egbògi ìdènà oyún pàjáwìrì oníkóró (ECP), oríṣi egbògi yìí méjì ló wà, ọ̀kan tí o ní lò láti lò ní àárín wákàtí 72 lẹ́yìn ìbálòpọ̀, àti èyí tí o ṣì lè lò láàárín wákàtí 120. Kọ̀ìlì (tí a tún mọ̀mú sí post-coital IUCD) tí o lè lò láàárín ọjọ́ 5.

ÀTÌLẸYÌN FÚN OYÚN ÀÌRÒTẸLẸ̀ ÀWỌN IṢẸ́

Oyún àìròtẹ́lẹ̀ lè fa ìpòrúuru ọkàn àti ìdàamú. O lè ní oríṣirsirísi àwọn ìmọ̀lára líle nípa oyún rẹ.

Àwọn Àṣàyàn Mi jẹ́ orí òpó ìpè ìrànlọ́wọ́ ọ̀fẹ́ tí HSE ń ṣe agbátẹrù rẹ̀. Ó ń pèsè àlàyé àti ìgbaninímọ̀ràn láìsí ìdálẹ́bbi fún ẹnikẹ́ni tó bá ní oyún àìròtẹ́lẹ̀.

Ojú ewé ayélujára tití Àwọn Àsàyàn Mi tún ní:

- Ààyè ìbánisọ̀rọ̀ tàarà lórí ayélujára fún àlàyé àti àtìlẹ́yìn
- Ṣàwárí ìbánisọ̀rọ̀ ojúkojú
- Ṣètò àkókò ìgbaniníyànjú

Òpó ìpè ìrànlọ́wọ́ yìí lè pèsè àlàyé àti àtìlẹ́yìn tí o nílò lóríi gbogbo àṣàyàn rẹ, èyí tó pẹ̀lú:

- ìtẹ̀síwájú àtìlẹyìn oyún
- iṣẹ́ ìṣẹ́yún

Ago Ìpè Ọ̀fẹ́ Àwọn Àṣàyàn Mi
1800 82 80 10

Àwọn ohun àmúlò orí ayélujára
www2.hse.ie/services/unplanned-pregnancy/support-services/

Ìtọ́jú àìróyún láti ipasẹ̀ HSE.

Ìtọ́jú láti ọwọ́ àwọn akọ́ṣẹ́mọṣẹ́ wà láti ràn ọ́ lọ́wọ́ pẹ̀lú ìlóyún nípasẹ̀ àwọn ibi ìtọ́jú àgbègbè.

Olùkànsí rẹ ní ibi ìtọ́jú ìlóyún àgbègbè lè gbà ọ́ ní ìmọ̀ràn yìí bí:

- ìwọ tàbí ẹnìkejì rẹ kò lóyún lẹ́yìn àwọ ìtọjú ìlóyún mìíràn
- àyẹ̀wò fi hàn pé ìtọ́jú yìí lolọ nílò

Àwọn ohun àmúlò orí ayélujára
www2.hse.ie/conditions/fertility/treatment/

Mo wá rí dọ́kítà, èrò náà ni wípé ìlọ́ràà kò ní jámọ́ ohunkóhun (nítorípé n kò kĩ ní ìbálòpọ̀ ọkunrin sí obìnrin) Mo níláti mú ẹnu bàá Fún àkàwé arábìnrin mi jẹ́ eni tí ń ní ìbálòpọ̀ akọ sí abo, èyí sì jẹ́ àkòrí ìjíròrò.

EGBẸ́ ÀWÙJỌ LBTQ+

ONÍRÚURÚ OHÙN

Oníruurú ìtọ́jú

Irúfẹ́ àwọn ìtọ́jú ọ̀jọ̀gbọ́n tí o lè rí gbà ní àwọn ibi ìtọ́jú àgbègbè niní:

- **IVF** - nígbà tí a bá fi àtọ̀ fún ẹyin ní ọ̀rá nínú iyàrá ìmọ̀ ìjìnlẹ̀ láti ṣẹ̀dá ọlẹ̀ inú. Wọn óò si fi ọlẹ̀ inú tó dára jùlọ sí inú ilé ọmọ. Bí àwọn ọlẹ̀ inú tó dára mìíràn bā wà, wọ́n lè fi wọ́n sí inú yìnyín fún ìlò ọjọ́ iwájú.
- **Intracytoplasmic sperm injection (ICSI)** - jẹ́ irúfẹ́ IVF kan ní ibi tí a ti ń fi abẹ́rẹ́ tẹ àtọ̀ tààrà sí inú ẹyin.
- **Intrauterine insemination (IUI)** - jẹ́ irúfẹ́ ìbálòpọ̀ àtọwọ́dá. Wọn yíò pèsè àtọ̀ ní inú iyàrá ìmọ̀ ìjìnlẹ̀ lẹ́yìn náà wọn yíò sì fíí sínú ilé ọmọ.

Mo mọ ọ̀pọ̀lọpọ̀ àwọn oní ìbáṣepọ̀ akọ sí akọ àti abo sí abo tó ń fẹ́ láti ní ọmọ àti ẹbí tiwọn, ẹ̀tọ́ jíjẹ́ òbí ṣe pàtàkì.

EGBẸ́ ÀWÙJỌ LBTQ+

ONÍRÚURÚ OHÙN

Ìlera Ìbálòpọ̀

Àwọn Ààrùn Ìbálòpọ̀

Ààrùn Ìbálòpọ̀ (STI) jẹ́ àrùn tí a lè kó láti inú ìbálòpọ̀ pẹ̀lú ẹni tó ní ààrùn náà

Báwo ni mo ṣe lè dènà àwọn STI?

Ọ̀pọ̀lọpọ̀ ààrùn ìbálòpọ̀ ni a máa ń kó láti ara ẹnìkan sí òmíràn nípa ìbálòpọ̀ láti ẹnu, ìdí tàbí òbò láì lo rọ́bà ìdáàbòbò. A máa ń kó àwọn ààtùn ìbálòpọ̀ kan láti fífi ara kan ara.

Lílo rọ́bà ìdáàbòbò ní ọ̀nà tó tọ́ àti ní gbogbo ìgbà lè dín ewu kíkó STI kù.

Bí ìwọ tàbí ẹnìkejì rẹ bá ní èyíkéyìí àmì ààrùn, ọgbẹ́ tàbí egbò ní abẹ́, máṣe ní irúfẹ́ ìbálòpọ̀ kankan pẹ̀lú wọn, pẹ̀lú ìbálòpọ̀ láti ẹnu títí tí a fi ṣe àyẹ̀wò fún ọ tí a sì tọ́jú rẹ.

Àwọn ohun àmúlò orí ayélujára
www.sexualwellbeing.ie/sexual-health/sexually-transmitted-infections/

Ó yẹ kí o gbèrò láti ṣe àyẹ̀wò fún STI

Bí o bá ní ẹnìkejì titun, ó jẹ́ èròǹgbà tó dára kí ẹ̀yin méjèèjì lọ fún àyẹ̀wò STI. O lè má ní àwọn àmì ààrùn kankan, tàbí mọ̀ wípé o ní STI

Bí àyẹ̀wò bá fihàn pé o ní STI, ó ṣe pàtàkì kí o parí ìtọ́jú náà kí ẹnìkejì rẹ náà sì lọ fún àyẹ̀wò, bí ó bá aì nílò kí ó gba ìtọ́jú kí ẹ tó tún tẹ̀síwájú ìbálòpọ̀.

Bí o bá ní àwọn àmì ààrùn STI tàbí o nílò àtìlẹyìn kíákìá, kàn sí àgọ́ ìlera STI rẹ tàbí GP. Láti mọ àgọ́ ìwòsàn ọ̀fẹ́ HSE STI ṣe àbẹ̀wò sí:

Àwọn ohun àmúlò orí ayélujára
www.sexualwellbeing.ie/sexual-health/hse-sti-services-in-ireland.html

Àyẹ̀wò STI ọ̀fẹ́ ní ilé náà wà nípasẹ̀ HSE.

Àwọn ohun àmúlò orí ayélujára
www.sexualwellbeing.ie/sexual-health/sexually-transmitted-infections/sti-testing/home-sti-test/

Ìbálòpọ̀ alaìléwu

A gba ìyànjú lílo rọ́bà ìdáàbòbò láti dènà ọ̀pọ̀lọpọ̀ àwọn ààrùn ìbálòpọ̀ àti HIV bí a bá lòó bí ó ti tọ́.

Rọ́bà ìdáàbòbò òde máa ń bo okó a sì lè lòó fún ìbálòpọ̀ pẹ̀lú ẹnu (ẹnu sí okó), òbò àti ti ihò ìdí.

Rọ́bà ìdáàbòbò ti inú máa ń bo inú òbò a sì lè lòó fún ìbálòpọ̀ pẹ̀lú òbò.

Ìdáàbù eyín jẹ́ rọ́bà onígun mẹ́rin tí à ń fi bo òbò tàbí ìdí ní àkókò ìbálòpọ̀ pẹ̀lú ẹnu (ẹnu sí òbò tàbí ẹnu sí ìdí) Bí ẹ bá ń lo àwọn ohun ìṣeré ìbálòpọ̀, ríi dájú pé o kò ṣe àjọpín rẹ̀ ní àì; fọ̀ọ́ dáradára lẹ́yìn gbogbo lílò rẹ̀ kọ̀ọ̀kankikan, àti lílo rọ́bà ìdáàbòbò titun fún ìlò kọ̀ọ̀kan.

Ìbáṣepọ̀ àwọn Lesbian, Bisexual àti Queereeru (LBQ)

Àsopọ̀ tààrà tó wà ní ìsàlẹ̀ yìí ṣe àlàyé onírúurú àkòrí nípa ìbálòpọ̀ àwọn obìnrin Lesbian, Bisexual àti Queer (LBQ). Èyí jẹ́ ohun àmúlò pàtàkí tí ó sì ṣe àlàyé àìmọ̀ nípa àwọn LBQ ìbáṣepọ̀ wọn àti ìgbé ayé ìbálòpọ̀ wọn.

Gba àwọn ohun àmúlò sílẹ̀
www.sexualwellbeing.ie/for-professionals/supports/resource-for-working-with-lesbian-bisexual-queer-women/

Àwọn ohun àmúlò orí ayélujára
www.linc.ie/health/

Àwọn ohun àmúlò fún àwọn òbí/alábojútó

Ojú ewé ayélujára www.sexualwellbeing.ie ní àwọn àlàyé ìbáṣepọ̀ àti ti ìlera Ìbálòpọ̀ fún àwọn òbí/alábojútó. Ó ní àwọn ìwé pélébé ní tẹ̀lé ǹ tẹ̀lé fún àwọn òbí àwọn ọmọ láti 4-18, pẹ̀lú àwọn fídíò fún àwọn òbí àwọn ọmọdé.

Àwọn ohun àmúlò orí ayélujára
www.sexualwellbeing.ie/for-parents

Mo máa ń jẹ́ pupa nígbà tí mo bá ń sọ fún wọn (àwọn ọmọdé) pé kí wọ́n wọ johnny, nítorínáà, n kìí tiraka nígbàmíràn.

ÓṢÌṢẸ́

ONÍRÚURÚ OHÙN

Àyẹ̀wò

Àyẹ̀wò ojú ọ̀nà ilé ọmọ

Àyẹ̀wò ojú ọ̀nà ilé ọmọ jẹ́ àyẹ̀wò ọ̀fẹ́ láti wo ìlera ẹnu ọ̀na ile ọmọ. Ojú ọ̀nà ilé ọmọ ni ọ̀nà tó wọ inú ilé ọmọ.

Kìí ṣe àyẹ̀wò fún jẹjẹrẹ, àyẹ̀wò láti rìí bóyá o wà ní ewu níní ààrùn jẹjẹrẹ ni.

Bí o bá ní ojú ọ̀nà ilé ọmọ, o lè ní jẹjẹrẹ. 9 nínú 10 àwọn àrùn jẹjẹrẹ yìí ni irúfẹ́ kòkòrò afàìsàn human papillomavirus (HPV) ń fà. HPV máa ń tàn káàkiri nípa èyíkéyìí ìbálòpọ̀ ọkùnrin tàbi obìnrin.

HPV tí kìí lọ ni à ń pè ní persistent HPV. Èyí lè fa àwọn àyípadà sí ara ojú ọ̀nà ilé ọmọ bí àkókò tí ń lọ.

Ṣùgbọ́n HPV nìkan kọ́ko ni ń fa jẹjẹrẹ yìí. O lè ní jẹjẹrẹ yìí bí o kò bá tíì ní ìbálòpọ̀ rí.

Láti ọjọ́ orí 25, o nílò láti ṣe ìforúkọsílẹ̀ pẹ̀lú àyẹ̀wò jẹjẹrẹ yìí ní orí ayélujára kí o sì ṣètò àyẹ̀wò tìrẹ.

Àwọn ohun àmúlò orí ayélujára
www2.hse.ie/conditions/cervical-screening/why-go/what-cervical-screening-is/

HPV

À ń ṣe àjẹsára HPV nípasẹ̀ ètò ilé ìwé.

Ìkọlù ààrùn HPV lè fa jẹjẹrẹ:
Ẹnu ọ̀na ilé ọmọ, ètè òbò (ààyè àyíká ẹnu òbò), òbò, ihò ìdí, oropharynx (ààyè ọ̀nà ọ̀fun lẹ́yìn ẹnu), okó.

Ìkọlù ààrùn HPV tún lè fa wọ̀nwọ̀n abẹ́ lára àwọn ọkùnrin àti àwọn obìnrinrìn. Àjọ Ìlera Àgbáyé (WHO) sọ pé àjẹsára HPV jẹ́ aláìléwu. Bí o bá ní àwọn ìbéèrè nípa àjẹsára HPV, bá òṣìṣẹ́ ìlera tí o lè fi ọkàn tán bíi GP rẹ sọ̀rọ̀se.

Àwọn ohun àmúlò orí ayélujára
www.hse.ie/eng/health/immunisation/pubinfo/schoolprog/hpv/

Mo ní àyẹ̀wò mi àkọ́kọ́ ní ọmọ ọdún 25. Dọ́kítà náà dára sí mi púpọ̀.

ỌMỌ ẸGBẸ́ ÀWÙJỌ ARÌNRÌNÀJÒ

ONÍRÚURÚ OHÙN

Àlàyé nípa àyẹ̀wò ọmú

Àyẹ̀wò ọmú máa ń rantàn ni lọ́wọ́le láti tètè ṣe àwárí ààrùn jẹjẹrẹ kó tó di ńlá. Bí a bá tètè ṣe àwárí rẹ̀, ó rọrùn láti tọ́jú rẹ̀, pẹ̀lú ṣíṣeéṣe ìwòsàn.

Àyẹ̀wò ọmú níí ṣe pẹ̀lú mammogram, àwòrán inú ọmú, tí à ń lò láti ṣe àwárí jẹjẹrẹ inú ọmú nígbà tó ṣì kéré púpọ̀ láti rí tàbí ní ìmọ̀lára rẹ̀.
Àyẹ̀wò ọmú máa ń wáyé ní àwọn àgọ́ ìwòsàn Àyẹ̀wò Ọmú tàbí ibi àyẹ̀wò alágbèéká; Tàbí GP rẹ lè rán ọ lọ sí ọ̀dọ̀ àwọn ọ̀jọ̀gbọ́n àgọ́ ìtọ́jú jẹjẹrẹ ọmú.

Wàá rí ìwé gbà láàrín ọ̀sẹ̀ 3 lẹ́yìn mammogram rẹ pẹ̀lú èsì àyẹ̀wò rẹ. GP rẹ náà yíò gba ẹ̀dà èsì àyẹ̀wò rẹ.

Ní ọ̀pọ̀ ìgbà, èsì náà yíò fi hàn pé kò sí ààrùn jẹjẹrẹ, ṣùgbọ́n bí wọ́n bá ṣe àwárí iṣan dídì, yíò dára láti tètè bẹ̀rẹ̀ ìtọ́jú kí ṣíṣeéṣe ìwòsàn lè ga síi. Ìyànjú wa ni kí o lọ wá ìmọ̀ràn ìlera fún èyíkéyìí àkólékàn rẹ.

Gbogbo obinrin tí ọjọ́ orí wọn jẹ́ 50 sí 69 tí wọ́n ti fi orúkọ sílẹ̀ fún Àyẹ̀wò Ọmú ni a máa ń pè fún àyẹ̀wò ọmú ní gbogbo odún 2. Síbẹ̀síbẹ̀, bí o bá ṣe àkíyèsí èyíkéyìí àyípadà nínú ọmú rẹ (bíi iṣan dídí, àwọ̀ tí ń yípadà, àti bẹ́ẹ̀bẹ́ẹ̀ lọ) yára kàn sí GP tàbí ọ̀jọ̀gbọ́n onísẹ́ ìlera.

Yẹ́ẹ́ wò, ṣe ìmúdójúìwọ̀n tàbí darapọ̀ mọ́m ìwé ìforúkọsílẹ̀ àyẹ̀wò ọmú;

Àwọn ohun àmúlò orí ayélujára
www2.hse.ie/breast-screening

Àyẹ̀wò àtí dídán ara ẹni wò ṣe pàtàkì. Mo ní jẹjẹrẹ ọmú ní ọmọ ọdún 42. Mo jẹ́ dálémọṣú pẹ̀lú ọmọ méjì, títètè mọ̀ àti ìtọ́jú kíákíá ló dóòlà ẹ̀mí mimí.

ÓṢÌṢẸ

ONÍRÚURU OHÙN

Ìlóhùnsí àti Ìwà Ipá Látàrí Ìbálòpọ̀

ỌJỌ́ ORÍ ÌLÓHÙNSÍ LÁBẸ́ ÒFIN

Kíni ọjọ́ orí ìlóhùnsí lábẹ́ òfin?

Òfin sọ pé ènìyàn gbọ́dọ̀ ti pé ọmọ ọdún 17 láti lè ṣe ìlóhùnsí sí ìbálòpọ̀. Èyí túmọ̀ sí pé ẹni tí ọjọ́ orí rẹ̀ kò bá tíì pé 17 kò dàgbà tó lábẹ́ òfin láti ṣe ìlóhùnsí ìbálòpọ̀ láìbìkítà fún pé bóyá àwọn gan ń fẹ́ẹ̀.

Ọjọ́ orí ìlóhùnsí jẹ́ ọ̀kan náà fún gbogbo ènìyàn láìbìkítà fún irúfẹ́ ìbálòpọ̀ tí wọ́n ń ní.

Fún àlàyé síwájú síi nípa òfin yìí, o lè ka Òfin Ọdaràn (Àwọn Ọ̀ràn Ìbálòpọ̀) Ìṣe, 2017 lóríi ìlóhùnsí àti àwọn oríṣiríṣi àwọn ọ̀ràn ìbálòpọ̀ mìíràn.

Ó jẹ́ ọ̀ràn gidi kí ẹni tó wà ní ipò ìjẹgàba, tàbí tó ti wà ní ipò lórí ọmọ láti ní ìbálòpọ̀ pẹ̀lú ọmọ tí ọjọ́ orí rẹ̀ kò tíì pé 18 (láìbìkítà pé 17 ni ọjọ́ orí ìlóhùnsí lábẹ́ òfin).

Àtẹ irúfẹ́ àwọn ènìyàn tí a wò pé wọ́n wà ní ipò ìjẹgàba wà nínú òfin, lára àpẹẹrẹ wọn ni mọ̀lẹ́bí, alábojútó, olùkọ́ àti àwọn akọ́ni-mọ̀ọ́gbá eré ìdárayá.

Àìfúnni ní ìlóhùnsí túmọ̀ sí pé o kò fi ọwọ́ síi kí ǹkankan ó ṣẹlẹ̀. Èyí lè jẹ́ tààrà pẹ̀lú ọ̀rọ̀ sísọ '**rárá**', tàbí nípa **ìṣesí**.

Bí o bá ti mu ọtí tàbí lo egbògi olóró, o lè má lè ṣe ìlóhùnsí.

Àwọn ohun àmúlò orí ayélujára
www.sexualwellbeing.ie/sexual-health/sexual-consent/

Fífi àtẹ̀jíṣẹ́ ìbálòpọ̀ tàbí àwòrán ìhòhò ránṣẹ́

Ó tún lòdì sí òfin láti fi àwòrán 'atọ́ka-ìbálòpọ̀' sí ẹni tí ọjọ́ orí rẹ̀ kò tíì pé 17, tàbí fi àwòrán ìbálòpọ̀ han ẹni tí ọjọ́ orí rẹ̀ kò tíì pé 18.

Kò tún bá òfin mu láti pín, tàbí tẹ̀ẹ́ síta, tàbí halẹ̀ láti pín tàbí tẹ àwòrán ìbálòpọ̀ ẹnikẹ́ni jáde láìsí ìlóhùnsí wọn - bíótilè wùn kí ọjọ́ orí wọn jẹ́.

Àwọn ohun àmúlò orí ayélujára
www.sexualwellbeing.ie/sexual-health/sexual-consent/online-sexual-activity-and-consent/

Ìfipábánilò àti Ìwà Ipá Látàrí Ìbálòpọ̀

Ìfipábánilòpọ̀ ń ṣẹlẹ̀ nígbàtí ẹnìkan bá fi ipá mú ẹlòmíràn ṣe ohunkóhun tó níí ṣe pẹ̀lú fífi èyíkéyìí ẹ̀yà ara tàbí ohun kan sí ihò ìdí tàbí ẹnu tàbí òbò.

Ìwà Ipá Látàrí Ìbálòpọ̀ jẹ́ ìṣe ipá tó níí ṣe pẹ̀lú, tàbí tí a ṣe nítorí ìbálòpọ̀. Èyí pẹ̀lú fífi ọwọ́ kan àwọn ibi ìkọ̀kọ̀ araará, fífi ipá fi ẹnu ko ẹnu, tàbí ìṣe ìbálòpọ̀ àìfọwọ́sí mìíràn tí kò la fífi ǹkan sí inú ihò araarà.

Àwọn ohun àmúlò orí ayélujára
www2.hse.ie/services/satu/

Bí a bá ti hu ìwà ipá tó níí ṣe pẹ̀lú ìbálòpọ̀ tàbí fi ipá bá ọ lò pọ̀ rí, èyí kìí ṣe ẹ̀bi rẹ. Ìwà ipá látàrí ìbálòpọ̀ àti ìfipábánilòpọ̀ jẹ́ ìwà ọ̀daràn láìbìkítà ẹni tó ṣeé tàbí ibi tó ti ṣẹlẹ̀. Má jẹ kí ẹ̀rù bà ọ́ láti lọ gba ìrànlọ́wọ́.

Bí o bá wà nínú ewu lọ́wọ́lọ́wọ́ tàbí o nílò ìrànlọ́wọ́ ní kíákíá, pepé 112 tàbí 999.

Àwọn ohun àmúlò orí ayélujára
https://www2.hse.ie/services/satu/where-to-get-help/

GP rẹ

Ó lè rọ̀ ọ́ lọ́rùn láti bá GP rẹ sọ̀rọ̀. Wọ́n lè tọ́ka rẹ sí ìtọ́jú rí o nílò.

Bí ọjọ́ orí rẹ kò bá tíì pé 14

Bí ọjọ́ orí rẹ kò bá tíì pé 14, o lè gba ìrànlọ́wọ́;

Àwọn ohun àmúlò orí ayélujára
www2.hse.ie/services/child-forensic-services/cafmas/

Ibi Ìtọ́jú Rògbòdìyàn Ìfipábánilòpọ̀

Bí a bá ti hu ìwà ipá tó níí ṣe pẹ̀lú ìbálòpọ̀ sí ọ rí nígbàkigbà ìgbésí ayé rẹ, Ibi Ìtọ́jú Rògbòdìyàn Ìfipábánilòpọ̀ lè ràn ọ́ lọ́wọ́lè.

Wọ́n ń fún ni ní ìmọ̀rràn tó tọ́ àti àtìlẹ́yìn ní ìbámu pẹ̀lú ipò rẹ.

Ago ìpè ọ̀fẹ́
1800 77 88 88 (ojú òpó ìrànlọ́wọ́ wákàtí-24)

Àwọn ohun àmúlò orí ayélujára
www.rapecrisishelp.ie

Ìlóhùnsí àti Ìwà Ipá Látàrí Ìbálòpọ̀

tẹ̀síwájú

ÀWỌN IRÚFẸ́ ÌWÀ IPÁ LÓRÍI JÍJẸ́ AKỌ TÀBÍ ABO

Ìgékúgèé Ojú ara Obìnrin (FGM)

Female genital mutilation jẹ́ yíyọ àwọn apákan ojú ara obìnrin kúrò fún àwọn èrèdí tí kìí ṣe fún ìlera. Àṣà yìí jẹ mọ́ àìdọ́gba akọ àti abo, ìgbìyànjú láti ṣe àkóso ìbálòpọ̀ àti èrò àwọn obìnrin nípa ìmọ́tótó. Àwọn obìnrin ni ó máa ń sábà ṣeé, tí wọ́n sì rìi gẹ́gẹ́ bíi orísun iyì, pẹ̀lú ìbẹ̀rù pé láìṣe èyí a kò ní tẹ́wọ́gba àwọn ọmọ tàbí ọmọ'mọ wọn nínú àwùjọ. Wọn sábà máa ń ṣeé fún àwọn ọmọdébìnrin láàrín ọjọ́ orí ọmọ-ọwọ́ sí ọdún 15. Ó máa ń ní àwọn àbájáde ọjọ́ pípẹ́ nígbàmíràn ó máa ń yọrí sí ikú. Ẹgbẹ́ Irish Family Planning Association (IFPA) ń pèsè ìtọ́jú ọ̀fẹ́ fún FGM.

Àwọn ohun àmúlò orí ayélujára
www.ifpa.ie/get-care/free-fgm-treatment-service/

Gbígbéni káàkiri fún ìlò ẹrú/iṣẹ́ aṣẹ́wó

Gbígbéni káàkiri niní gbígbé ènìyàn tàbí títọ́jú àwọn tí a jí gbé tàbí papà irọ́ gbé pẹ̀lú ìlérí ìgbé ayé tó dára síi, tàbí tí wọn ń lérò pé àwọn kò ní àṣàyàn mìíràn.

Gbígbéni fún ìlò aṣẹ́wó níí ṣe pẹ̀lú lílo àwọn ọmọdé fún ìbálòpọ̀, ìgbéyàwó tipátipá tàbí fún ṣíṣe àwòrán ìbálòpọ̀.

HSE ní àṣàyàn ẹgbẹ́ tó wà fún ìtọ́jú àwọn tí a gbé fún ìlò Ìbálòpọ̀, iṣẹ́ Aṣẹ́wó àti ìlò Erú.

Àwọn ohun àmúlò orí ayélujára
www.hse.ie/eng/services/list/5/sexhealth/whp/

Iṣẹ́ Aṣẹ́wó

Àwọn obìnrin tí ń ṣe aṣẹ́wó ní orílẹ̀--èdè Ireland máa ń kojú àìdọ́gba àti ìdíwọ́ ní rírí ààyè sí ìtọ́jú ìlera tó yẹ.

Ìwádìí fi hàn pé ìṣe aṣẹ́wó ní ọ̀pọ̀lọpọ̀ ipa lórí ìlera àwọn obìnrin àti lórìi ìlera ìbálòpọ̀ àti tití ọpọlọ àti ní pàtàkì jùlọ àláfíà wọn.

Kí wọ́n tìlẹ̀ tó bẹ̀rẹ̀ iṣẹ́ aṣẹ́wó, àwọn obìnrin ti ń kojú ìgbé ayé tó kún fún ìdojúkọ, pẹ̀lú àìmoye ìṣẹlẹ̀ òṣì, ìyapa kúrò láàrín ẹbí, àìní ààbò gẹ́gẹ́ bíi àlejò, àìní ibùgbé tó bójúmu, àìgbọ́ èdè Gẹ̀ẹ́sì tó, àti ìṣẹ̀lẹ̀ jàgídíjàgan sí wọn.

Bí wọ́n bá ti lọ́wọ́ síi, àìfọwọ́yí àwọn obìnrin, ìyàsọ́tọ̀ ní àárín àwùjọ àti ìlàkàkà láti máa tẹ̀síwájú àti láti rí owó wá dàbí ohun tí ń mú wọn jẹ́ aláìlókun síi, èyí tó sì múu lera fún wọn láti fi gbogbo ara wá ìrànlọ́wọ́. Ó hàn gbangba pé àwọn ìrírí wọn pẹ̀lú àwọn oníbàárà wọn ń fa ìpalára ti ara àti ti ìmọ̀lára tó sì fi wọ́n sí abẹ́ ìnira, tó sì ń ní ipa tí kò dára lórí àwọn ìbáṣepọ̀ wọn.

Ìlànà Ìjọba 'Àìfi Ààyè Kankan' Àgbékalẹ̀ Kẹta lóríi Ìwà Ipá inú ilé, ti Ìbálòpọ̀ àti ti Ìwà Ipá Látàrí Ìbálòpọ̀ (DSGBV) tí a gbé kalẹ̀kalẹ̀ ní ọdún 2022 làá kalẹ̀ kedere pé ṣíṣe aṣẹ́wó jẹ́ ẹ̀ya ìwà ipá tó níí ṣe pẹ̀lú ìbálòpọ̀ (GBV).

Gba àwọn ohun àmúlò sílẹ̀
Wo 'Confronting the Harm', HSE Women's health service with Sexual Exploitation àti Iṣẹ́ Ìwádìí
https://serp.ie/wp-content/uploads/2023/02/Confronting-the-Harm-FINAL.pdf

Àwòrán ìbálòpọ̀

Àwọn ọkùnỌkùnrin ni a darí ọ̀pọ̀lọpọ̀ àwòrán ìbálòpọ̀ sí kò fi ara jọ kìkì ọ̀pọ̀lọpọ̀ ìrírí ìbálòpọ̀ ojú ayé, àti ní ọ̀pọ̀ ìgbà ó máa ń ní àwọn ìwà ipá àti ìwà àìtọ́ nínú. Ó sábà máa ń fi àwọn àkójọpọ̀ ènìyàn - ní pàtàkì jùlọ àwọn obìnrin aláwọ̀, àwọn abarapá àti àwọn LGBT+ hàn bíi ohun ìní. Ẹ̀rí wà pé wíwo àwọn àwòrán ìbálòpọ̀ ń ní ipa lórí ìha tí àwọn ọ̀dọ́ kọ àti ìgbàgbọ́ wọn sí ìbálòpọ̀ ó sì lè fa àwọn ìrètí àìbójúmu. Èyí kan àt'akọ àt'abo.

Àwọn ọ̀dọ́kùnrin lè rò wípé à ń retí wọn láti ṣàfihàn ìrísí ìjẹgàba, tàbí fi ìwa ipá hàn ní àkókò ìbálòpọ̀ ní àìfiyèsí ìrírí àti ìgbádùn ẹnìkejì wọn. Àwọn ènìyàn tí à ń ṣe àfihàn wọn gẹ́gẹ́ bíi ohun èlò nínú àwòrán ìbálòpọ̀ sì lè bẹ̀rẹ̀ síí gba àfihàn àìtọ́ yìí kí wọ́n sì máa gba àwọn ìwà àìtọ́ àti ìfi ìyà jẹni mọ́ra.

Àpọ̀jù wíwo àwọn àwòrán ìbálòpọ̀ ní èyíkéyìí ọjọ́ orí, ṣùgbọ́n ní pàápàá jùlọ gẹ́gẹ́ bíi ọ̀dọ́ lè yọrí sí àwọn ìṣòro nípa ìbálòpọ̀ nínú ìbáṣepọ̀ ojúkojú.

Ìṣẹ́yún tipátipá

Èyí lè wáyé nítorí àwùjọ, ìṣúná tàbí ìlànà ọlọ́mọ-kan-ṣoṣo tí àwọn to ṣe agbátẹ̀rù rẹ̀ sì lè jẹ́ mọ̀lẹ́bí, àwọn tí ń darí ilé iṣẹ́ ìbálòpọ̀ tàbí ìjọba.

Ìwà Ipá Látàrí Iyì (HBV)

HBV jẹ́ ọ̀rọ̀ àpèjúwe ìwà ipá tí mọ̀lẹ́bí tàbí ẹnìkan nínú àwùjọ ṣe sí ni. À ń ṣeé nítorí ìfẹ́ láti fi ẹbí tàbí àwùjọ sí ipò tó yẹ kí ó wà lẹ́yìn tí a rí ẹnìkan tó mú ìtìjú báa. Wọ́n lè ti kọ̀ láti lọ sínú ìgbéyàwó tipátipá, ní ìbálòpọ̀ ní àì tíì gbéyàwó, tàbí hu ìwà kan tí wọ́n kà sí àfojúdi. Ní ọ̀pọ̀ ìgbà àwọn tí à ń sábà ṣe HBV sí máa ń jẹ́je àwọn obìnrin tàbí àwọn ọ̀dọ́bìnrin, ṣùgbọ́n ó lè ṣẹlẹ̀ sí ọkùnrin náà. HBV máa ń sábà fa ìpalára tàbí kí ó sọ ni di aláàbọ̀ara, tàbí kó yọrí sí ikú.

Ìgbéyàwó tipátipá

Ìgbéyàwó tipátipá ni kí a mu kí ènìyàn fẹ́ ẹni tí kò wùú, tàbí lòdì sí ìlọ́wọ́síi wọn àti ìfẹ́ inú wọn. Èyí wọ́pọ̀ fún àwọn omidan àti ọ̀dọ́bìnrin ṣùgbọ́n nígbàmíràn a máa ń mú àwọn ọ̀dọ́kùnrin gbéyàwó tipátipá. Àwọn mọ̀lẹ́bí àti àwọn ènìyàn àwùjọ níí máa ń ṣe kòkáárí èyí. A lè kóo pọ̀ mọ́ gbígbé ni tipátipá àtati mímú ni lọ sí orílẹ̀--èdè mìíràn tàbí ibòmíràn.

Àwọn ohun àmúlò orí ayélujára
www.tusla.ie/services/domestic-sexual-gender-based-violence/

www.womensaid.ie/services/helpline.html

www.hse.ie/eng/about/who/primarycare/socialinclusion/domestic-violence/guidance-and-resources-dsgbv.html

Ọkan nínú Mẹ́rin- Àtìlẹ́yìn àti àwọn ètò fún àwọn àgbàlagbà tó ti kojú ìwà ipá látàrí ìbálòpọ nígbà èwe, àwọn ẹbí wọn, àti àwọn tó ti kópa nínu ìwà ìbálòpọ̀ àìtọ́.

Àwọn ohun àmúlò orí ayélujára
www.oneinfour.ie

IPA 7

Àlàáfíà

Ìhà ìbálòpọ̀

Ìdánimọ̀ ìbálòpọ̀ àti ìhà ìbálòpọ̀ pẹ̀lú àwọn ohun tó yà ọ́ sọ́tọ̀. Ìhà ìbálòpọ̀ túmọ̀ sí irúfẹ́ ìbáṣepọ̀ tí o yàn láàyò, fún akọ sí akọ tàbí abo sí abo, fún akọ sí abo, tàbí méjèèjì. Fún àwọn LGBT+ àti àwọn tí kìí ṣe akọ tàbí abo tààrà, wọ́n lè kojú ìkórira àti ìpaniláyà. Irúfẹ́ ìpaniláyà yìí lè ṣẹlẹ̀ ní ibikíbi. Bí àpẹẹrẹ, inú iyàrá ìkàwé, ibi iṣẹ́, pápá ìṣeré tàbí ibùgìbùgbé. Eléyìí lè ṣe àkóbá fún ìlera ọpọlọ rẹ. Bí o bá ń kojú ìpániláyà tàbí ìdúnkokò mọ́ni, bá ẹnìkan sọ̀rọ̀ nípa rẹ̀. Bá ọ̀rẹ́, ẹbí, alábàáṣiṣẹ́, agbaninímọ̀ràn tàbí GP rẹ sọ̀rọ̀.

Àwọn ohun àmúlò orí ayélujára
www2.hse.ie/mental-health/life-situations-events/bullying-harassment/bullying-harassment/

Opó ìpè ìrànlọ́wọ́ LGBTI+

Ìrànlọ́wọ́ pẹ̀lú àṣírí láìsí ìdálẹbi. Ó ń pèsè ìtẹ́tísílẹ̀, àtìlẹ́yìn àti àlàyé fún àwọn LGBTI+ àti àwọn mọ̀lẹ́bí àti ọ̀rẹ́ wọn.

Fóònù
1800 929 539

Àwọn ohun àmúlò orí ayélujára
www.teni.ie

Ó jẹ́ ti

Àtìlẹ́yìn fún àwọn LGBTQI+, àwọn ọ̀dọ́ (23 wá sílẹ̀) àti àwọn ẹbí wọn.

Spunout.ie

Àtìlẹ́yìn fún àwọn tí kìí ṣe akọ tàbí abo tààrà, àwọn tí a bí pẹ̀lú àpapọ àwọn ẹ̀yà ara ọkùnrin àti ti obìnrin.

Transgender Equality Network Ireland (TENI)

Àtìlẹ́yìn fún àwọn tí ìdánimọ̀ wọn kìí ṣe bí a ti bí wọn.

Àwọn ohun àmúlò orí ayélujára
www.lgbt.ie
www.belongto.org
www.spunout.ie/lgbti/gender-identity/what-is-intersex

Àwọn ìṣòro ìbáṣepọ̀

Nígbàmíràn, ìbáṣepọ̀ lè jẹ́ orísun ìṣòro fún àwọn ènìyàn. Ó lè dàbí ẹnipé à ń kàn án nípá fún ọ láti dàbí ẹnití o kò jẹ́, tàbí ṣe àwọn ohun tí kò dá ọ lójú Èyí lè ní ipa lórí àláàfíà rẹ.
Bíbẹ̀rẹ̀ ìbáṣepọ̀ tuntun lè jẹ́ kí ó ṣòro fún ọ láti ní ààyè fún àwọn ẹbí àti ọ̀rẹ́ rẹ. Nígbà tí o bá bẹ̀rẹ̀ ìbáṣepọ̀ mìíràn, ó ṣe pàtàkì láti tẹ̀síwájú láti máa jẹ ìgbádùn àwọn ìbáṣepọ̀ tí o ti ní tẹ́lẹ̀tọ pẹ̀lú àwọn ọ̀rẹ́ àti mọ̀lẹ́bí rẹ. Títúká ìbáṣepo lè ní ipa tó lágbára lórí ìlera ìmọ̀lára/ọpọlọ rẹ. Ó lè fa oríṣiríṣi ìmọ̀lára. O lè ní ìmọ̀lára: ìbínú, ìbànújẹ́, iyèmejì nípa ọjọ́ iwájú ìdánìkanwà àti ìyàsọ́tọ̀. Kàn sí òṣìṣẹ́ ìlera rẹ/GP kí o sì wá àtìlẹ́yìn ìgbaninímọ̀ràn.

HSE Dublin àti Ẹgbẹ́ South East Social Inclusion Service

Tani wá?

HSE Dublin àti South East Social Inclusion Service ń ṣe ìpèsè àwọn ohun àmúlò fún àwọn àjọ tí ń ṣe àtìlẹ́yìn fún àwọn àkójọpọ̀ ènìyàn tí a yà sọ́tọ̀ àti àwọn tí ń kojú òṣì ǹkan-oṣù.

Láti mọ àwọn ohun àmúlò ǹkan-oṣù ọ̀fẹ́ tí o lè rí gbà, àti bí o ṣe lè bèrè fún wọn, kàn sí ilé iṣẹ́ HSE Social Inclusion Service.

Ímeèlì wa:
che.socialinclusion@hse.ie

Àwọn ojúṣe ìdarapọ̀ àwùjọ mìíràn

Ojúṣe Ìlera àwọn Obìnrin & Ẹgbẹ́ Ìlòdì sí Ìgbénisìn

Àwọn ohun àmúlò orí ayélujára
www.hse.ie/eng/services/list/5/sexhealth/whp/

GMHS

Ojúṣe Ìlera Ìbálòpọ̀ fún àwọn Ọkùnrin tí ń ní ìbálòpọ̀ pẹ̀lú ọkùnrin.

Àwọn ohun àmúlò orí ayélujára
www.hse.ie/eng/services/list/5/sexhealth/gmhs/

HSE Dublin àti Ẹgbẹ́ South East Social Inclusion Service

Community Healthcare East, Primary Care

Ẹgbẹ́ Àkànṣe Iṣẹ́ Iyì Ǹkan-oṣù:

Linda Latham
Adarí àwọn Nọ́ọ̀sì, Alákoso àkànṣe Iṣẹ́

Eimear Costello
Adarí Ètò Àmójútó

Elaine Pardy
Shauna Quilty
Àwọn Alámòójútó

Egbẹ́ Social Inclusion:

Lee Collins
Adarí Àkópọ̀ Àwùjọ

Dr. Niamh Marrinan
Ọgá Àgbà Ọjọ̀gbọ́n Ìmọ̀lọ́kàn-ọkàn nípa Ìlera

Ifechukwu Onyeka-Patrick
Atọ́kùn

Ìtìjú rárá kíni yíò tì mí lójú? Àbùkù rárá. Ìtìjú fún tani? Ìtìjú pé mò ń ṣe ǹkan-oṣù, rárá!! Ó wá pẹ̀lu jíjẹ́ obìnrin ni.

ÌBẸ̀WẸ̀ ÌDÁÀBÒBÒ ILẸ̀ ÒKÈÈRÈ

ONÍRÚURÚ OHÙN

Àwọn ohun àmúlò, Ìtọ́kasí & Ìmọ́rírì

CHO 5, Ní pàápàá jùlọ àwọn Ẹgbẹ́ nọ́ọ̀sì fún ṣíṣe àjọpín àwọn àlàyé lórí iṣẹ́ wọn nípa òṣì ǹkan-oṣù

HSE A-Z fún àlàyé

John Hopkins Medicine 2024

Ìtọ́kasí àwọn àkọsílẹ àti ohun àmúlò tí a lò: Ètò Ìlera Ìbálòpọ̀ tití HSE

TUSLA DSGBV fún ìlò àwọn àkọsílẹ̀ àti ìtọ́kasí láti orí ojú ewé ayélujára wọn